

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Institut vzdělávání a poradenství**

**Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia**



**Česká zemědělská  
univerzita v Praze**

**Prokrastinace u studentů vysokých škol**

Bakalářská práce

Autor: **Barbora Kolářová**

Vedoucí práce: PhDr. Lucie Smékalová, Ph.D. et Ph.D.

2021

## **Zadávací list**

## ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

Prokrastinace u studentů vysokých škol

vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědoma, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V ..... dne 30.03.2021

.....  
(podpis autora práce)

## **PODĚKOVÁNÍ**

Ráda bych touto cestou poděkovala své vedoucí bakalářské práce PhDr. Lucii Smékalové, Ph.D. et Ph.D. za věnovaný čas, odborný přístup, věcné připomínky a cenné rady, které mi byly velkým přínosem při psaní bakalářské práce.

## **Abstrakt**

Cílem bakalářské práce bylo popsat a objasnit pojem prokrastinace s důrazem na prokrastinaci studentů ve vysokoškolském prostředí, přiblížit její problematiku v životě studentů a zjistit možné odlišnosti mezi studenty kombinovaného a prezenčního studia.

Práce je členěna na teoretickou a praktickou část. Teoretická část byla zpracována na základě studia dostupné literatury. Přiblížena byla charakteristika prokrastinace, její vznik a historie, hlavní druhy a formy, objasnění rozdílu mezi leností a prokrastinací, obecná charakteristika vysokoškolského prostředí, kterou doprovázela kazuistika studenta z ústavu IVP a následně byly popsány různé metody eliminace a neméně důležité doprovázející následky prokrastinace.

Praktická část byla zaměřena na všechny ročníky studentů IVP, a to jak na prezenční studenty, tak i na kombinované. Pomocí dotazníkového šetření se zjišťovalo povědomí o prokrastinaci, způsob a míra a následující možné odlišnosti mezi studijními formami studentů.

Na základě vyhodnocení nevyplývaly mezi prezenčními a kombinovanými studenty žádné velké odlišnosti. Největší rozdíl byl shledán v aktivitách, pomocí kterých studenti prokrastinují. U kombinovaných studentů nekompromisně převažuje úklid, a naopak studenti prezenční nejvíce prokrastinují pomocí telefonu a sociálních sítí. Mimoto se odpovědi kombinovaných a prezenčních studentů téměř ve všem shodovaly.

## **Klíčová slova**

prokrastinace, odkládání, vysoká škola, vysokoškolský student

## **Abstract**

The aim of the bachelor's thesis was to describe and clarify the concept of procrastination with emphasis on the procrastination of students in the university environment, to approach its issues in students' lives and to identify possible differences between students of combined and full-time study.

The work is divided into theoretical and practical part. The theoretical part was based on a study of available literature. The characteristics of procrastination, its origin and history, main types and forms were introduced, followed by clarification of the difference between laziness and procrastination. General characteristics of the university environment accompanied by a case study of a student from the IVP institute were presented and various elimination methods and consequences of procrastination were described.

The practical part was focused on all grades of IVP students, both full-time and combined students. Questionnaire survey was used to determine awareness of procrastination among university students, different ways students procrastinate and how much does it happen. Possible differences between both study forms were also determined.

Based on the evaluation, there were no major differences between full-time and combined students. The biggest difference was found in the activities through which students procrastinate. For combined students, the most common way to procrastinate was cleaning, on the other hand, full-time students procrastinate the most by using smartphones and spending time on social networks. Other than that, the answers of the combined and full-time students agreed in almost everything.

## **Keywords**

procrastination, procrastinating, university, university student

## **OBSAH**

ÚVOD .....	9
TEORETICKÁ VÝCHODISKA .....	10
1 Cíl a metodika .....	10
2 Teoretické vymezení prokrastinace .....	11
2.1 Definice prokrastinace .....	11
2.2 Historie prokrastinace .....	13
2.3 Prokrastinace a vysokoškolští studenti.....	14
2.4 Druhy a formy prokrastinace .....	15
2.5 Rozdíl mezi prokrastinací a leností s příklady .....	19
3 Vysokoškolské prostředí.....	21
3.1 Popis vysokoškolského prostředí .....	21
3.2 Zápočty a zkoušky.....	21
3.3 Charakteristika studenta na VŠ .....	22
4 Možnosti eliminace prokrastinace dle teorie (odstranění).....	26
4.1 Motivace.....	26
4.1.1 Vnější motivace .....	26
4.1.2 Vnitřní motivace .....	27
4.1.3 Vnitřní motivace cestou .....	27
4.2 Akceschopnost .....	27
4.3 Výstupy .....	28
4.4 Objektivita.....	29
4.5 Praktické rady a kroky .....	29
5 Následky prokrastinace.....	34
PRAKTICKÁ ČÁST .....	36

6	Úvod praktické části .....	36
7	Cíl a záměr průzkumného šetření .....	36
8	Metody sběru dat .....	36
8.1	Dotazník .....	36
8.2	Pilotáž dotazníku .....	37
9	Výběr a charakteristika respondentů.....	37
10	Popis, analýza a interpretace dat.....	37
11	Zhodnocení výsledků podle formy studia.....	46
11.1	Prezenční forma .....	46
11.2	Kombinovaná forma.....	47
12	Celkové zhodnocení dotazníkového šetření .....	48
13	Vlastní doporučení .....	49
	ZÁVĚR .....	50
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	51
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ.....	52
	SEZNAM PŘÍLOH.....	54



## ÚVOD

Během svého studentského života člověk často zažívá situace, ve kterých je potřeba vypracovat zadaný úkol či seminární práci na očekávané úrovni a odevzdat ji v jasně určeném časovém termínu. Ne vždy je skloubení těchto dvou úkolů snadné, dokonce se to občas zdá až skoro nemožné. Nejde o to, že by si student neuměl úkoly sám rozplánovat, ale problémem se stává daný vymezený čas dodržet a držet se svého předem určeného plánu. V tuto chvíli nastává neustálé a opakované odkládání doprovázené nepříjemnými výčitkami. Takové odkládání se nazývá prokrastinace tedy jinak řečeno chorobné odkládání úkolů a povinností. Je časté, že své naplánované psaní prací studenti často odkládají až do posledních dnů před odevzdáním a své seminární práce píšou ve velkém tlaku a stresu. Často pak se svojí prací nejsou spokojeni, ale už nemají čas ji vylepšit. Hodně studentů si tento problém uvědomuje a má zájem ho nějak řešit, jenže i když jsou již obeznámeni s některými technikami či metodami, tak i přesto na jejich použití stále nemají čas, anebo odkládají řešení své prokrastinace na později. Toto chorobné odkládání se stále více stává součástí našich životů, díky němuž často nežijeme život takový, jaký bychom chtěli a jaký bychom si představovali.

Je mnoho autorů, kteří se pomocí svých knih snažili lidem pomoci prokrastinaci překonat, mezi jednoho z nejznámějších patří český autor Petr Ludwig se svou knihou Konec prokrastinace, kterou poprvé vydal v roce 2013 a která je výjimečná především neobvyklými názornými kresbami, které napomáhají k lepšímu uchopení celého problému.

# TEORETICKÁ VÝCHODISKA

## 1 Cíl a metodika

Cílem bakalářské práce bylo objasnit pojem prokrastinace s důrazem zaměřeným na prokrastinaci ve studentském prostředí a přiblížit její problematiku v životě vysokoškolských studentů. Představení preventivních metod, ale také nepříjemných následků, které prokrastinaci doprovázejí. Dále zjištění povědomí studentů IVP (Institutu poradenství v odborném vzdělávání) o této problematice a jejich následné zkušenosti.

Teoretická část práce byla zpracována na základě dostupné odborné literatury. Přiblíženo bylo především teoretické vymezení prokrastinace (význam, historie, vztah mezi prokrastinací a vysokoškolskými studenty, rozdíl mezi prokrastinací a leností a vymezení druhů a forem), dále bylo popsáno vysokoškolské prostředí, průběh studia, následovala eliminace dle teorie, a nakonec navazovaly důsledky prokrastinace.

Praktická část byla zaměřena na prezenční a kombinované studenty vysokoškolského ústavu IVP (Institut vzdělávání a poradenství). Pomocí dotazníkového šetření se zjišťovala jejich znalost (informovanost), způsob a míra prokrastinace a poté se posuzovala jak podobnost, tak vzniklé rozdíly mezi nimi. Pro vytvoření dotazníku byla použita stránka Survio.

## 2 Teoretické vymezení prokrastinace

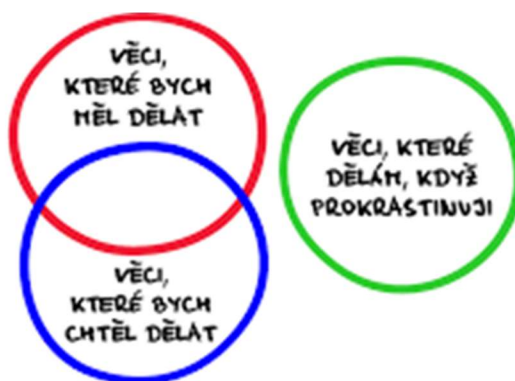
“Odkládání dělá lehkou věc těžkou a těžkou věc nemožnou.” – George Horace Lorimer

### 2.1 Definice prokrastinace

Jednoduše řečeno je prokrastinace chorobné odkládání úkolů a povinností. Je to pojem odvozený od slova Pro-crastinus = (lat.) patřící zítřku (Ludwig, 2013, s. 18). Dále se dá říct, že je prokrastinace zvyk, který si vytváříme, abychom se vyhnuli úzkosti ze zahájení či dokončení práce. Je to náš nešťastný způsob, jak se vypořádat s úkoly, které nás nudí nebo zmáhají (Fiore, 2014, s. 11). Prokrastinace se dá nazvat také mechanismem, kterým se vypořádáme s úzkostí spojenou s rozhodováním nebo se započítím a dokončením úkolu (Fiore, 2014, s. 19). Prokrastinace nejen negativně ovlivňuje způsob, jakým lidé pohlíží na práci, volný čas a sebe samé, ale i na jejich šance na úspěch a poté se tak stává součástí jejich osobnosti (Fiore, 2014, s. 11).

Pokud člověk prokrastinuje, nedokáže se přemluvit k plnění úkolů, které by měl nebo chtěl dělat. Místo důležitých věcí, ve kterých vidí smysl, často dělá něco nepodstatného. Například sleduje seriály, zalévá květiny, celé dny hraje počítačové hry, tráví hodiny na sociálních sítích, často jí i když zrovna nemá hlad, několikrát denně opakovaně uklízí, chodí bezúčelně po bytě či jen tak zírá z okna nebo do zdi (Ludwig, 2013, s. 18).

Obrázek č. 1\_ Schéma prokrastinace



Zdroj: Ludwig (2013, s. 19)

Později kvůli výčtkám, špatnému svědomí a frustraci přichází pocit bezmoci, který doprovází nepříjemná úzkost a vede k tomu, že daný jedinec opět nedělá nic a dostává se do takzvané smyčky prokrastinace (Ludwig, 2013, s. 18).

Obrázek č. 2\_ Smyčka prokrastinace

**SMYČKA PROKRASTINACE:**



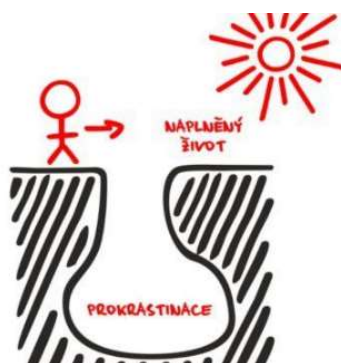
Zdroj: Ludwig (2013, s. 183).

Je známé, že si lidé rádi nechávají vše na poslední chvíli. Často to ospravedlňují tím, že pod tlakem se jim pracuje lépe. Opak je ale pravdou. Neustále odkládání úkolů na nejzazší možný termín je živnou půdou stresu, výčitek a neefektivity. Tedy známé české přísloví „co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítra“ není vůbec od věci (Ludwig, 2013, s. 20).

Prokrastinace je jednou z hlavních překážek, která brání prožít život naplno a tak, jak by si člověk přál. Nedávný výzkum ukázal, že lidé více litují toho, co ve svém životě neudělali než toho, co udělali. Lítost a s tím spojené výčitky kvůli promarněným a nevyužitým příležitostem vydrží výrazně déle (Ludwig, 2013, s. 21).

Kvůli prokrastinaci ztrácíme čas, který bychom mohli investovat do něčeho smysluplného. Pokud se nám ji podaří překonat, dokážeme udělat více věcí, a tak lépe využijeme potenciál našeho života (Ludwig, 2013, s. 22).

Obrázek č. 3 \_Znázornění prokrastinace



Zdroj: Ludwig (2013, s. 22)

## 2.2 Historie prokrastinace

Podíváme-li se do historie, zjistíme, že lidé odkládali své povinnosti od nepaměti. Prokrastinace tu pravděpodobně byla vždy. Mezi odborníky existuje i názor, že jde o jev, který se objevil ve větší míře až ve 20. století (Sliviaková, 2010 s. 5).

Velmi pravděpodobné je, že lidé, kteří měli tendenci věci odkládat, mezi námi vždy žili a žít budou. Důležité je ale zmínit, že rozvoj technologií dost možná rozšířil možnosti lelkování, a to nejvíce v posledních letech s rozšířením internetu a různých sociálních sítí (Sliviaková, 2010 s. 5).

Také je dobré brát v úvahu i nároky, které na nás oproti minulosti klade okolní svět. I když jsou tato srovnání vždy poněkud nepřesná, z laického pohledu se zdá, že tím, jak se stále více obklopujeme věcmi, které nám mají usnadnit či zpříjemnit život, roste i množství našich povinností. Ve 21. století sledujeme na jedné straně přehlcení podněty a informacemi a na straně druhé silný důraz na zrychlení práce, komunikace i soukromého života (Sliviaková, 2010 s. 5).

Obrázek č. 4\_ Historie prokrastinace



Zdroj: Sociální sítě a prokrastinace (2019)

### 2.3 Prokrastinace a vysokoškolští studenti

Právě mladí lidé okolo 20 let se s prokrastinací potýkají úplně nejvíce a nejčastěji. Důvod je jasný a jednoduchý. Jde o to, že právě v tomto věku a na vysoké škole si vůbec studenti poprvé plánují vlastní kapacity sami, bez pomoci učitele. Sami si volí předměty, přednášky, cvičení, určují, kdy půjdou na zkoušky a k tomu všemu zažívají dosud nezažitou volnost (Prokrastinace? Nejvíce s ní bojují lidé okolo dvacítky., 2018).

Pro vysokoškolské studenty není těžké naplánovat v jaký den začnou na zadaném úkolu pracovat tak, aby ho stihli odevzdat do předem určeného termínu, ale je pro ně skoro nemožné ten svůj zvolený den, určený na zpracování úkolu, dodržet.

„Podle průzkumu University Karlovy z roku 2011 zhruba třetina vysokoškoláků trpí prokrastinací. A část kvůli této „nemoci moderní doby“ (mimořádně, velmi často spojované i se závislostí na internetu) studia ani nedokončí. 95 % všech lidí trpících prokrastinací si nicméně přeje s tímto problémem zatočit“ (Prokrastinace? Nejvíce s ní bojují lidé okolo dvacítky., 2018).

## **2.4 Druhy a formy prokrastinace**

### **Druhy prokrastinace**

Je možné prokrastinaci rozdělit podle druhu zkoumané populace. Dříve se jednalo pouze o zkoumání obecné prokrastinace, neboť převyšoval názor, že figuruje napříč celou populací totožně. Časem se od obecné populace oddělilo prostředí akademické, jelikož se podle výzkumů ukázalo, že je od obecné prokrastinace značně odlišné (Kamenová, 2014, s. 8).

#### **Obecná prokrastinace:**

Obecnou prokrastinací je zkoumána populace dospělých lidí, kteří nejsou nijak pojeni na prostředí akademické. Především se zaobírá odkládáním povinností, závazků, které se týkají činností v každodenním životě. Jedná se například o odkládání domácích prací, placení složenek a daní. O vlastní výzkum tohoto druhu prokrastinace není zatím až tak velký zájem (Kamenová, 2014, s. 8).

#### **Akademická prokrastinace**

Akademická prokrastinace je zaměřena na akademické prostředí, tedy cílová skupina tohoto výzkumu akademické prokrastinace jsou nejvíce žáci a studenti středních a také vysokých škol, kde jsou na tuto specifickou skupinu požadovány vysoké nároky. Chorobné odkládání se většinou týká povinností a úkolů souvisejících s jejich studiem, například s odevzdáním seminárních prací, úkolů, sjednávání konzultací s pedagogy, studování na zkoušky a podobně (Kamenová, 2014, s. 9).

#### **Formy prokrastinace**

Prokrastinace má mnoho autorů, kteří rozlišují několik forem samotné prokrastinace. Zde budou popsány a vysvětleny ty nejznámější a nejčastější formy prokrastinace.

## **Aktivní a pasivní prokrastinace**

### Aktivní forma

Aktivní formu záměrně využívají ti, kteří jsou odolní a navyklí pracovat pod neustálým tlakem. Zpracování úkolu si často nechávají až na poslední chvíli. Tento tlak je totiž ovlivňuje takovým způsobem, že většinou dokážou odevzdat to nejlepší. V této formě je prokrastinace brána jako pozitivní působení, jelikož daní jedinci využívají zdravý stres, který pozitivně ovlivňuje jejich výkon. Tito jedinci se nazývají aktivní prokrastinátoři, kteří pro odevzdání svých prací a úkolů nepotřebují žádný čas navíc. Své úkoly odevzdávají vždy včas a v daném termínu. „Vlastní profil aktivně působícího prokrastinátora je tak v podstatě totožný s profilem člověka neprokrastinujícího“ (Štverák, 2017, s. 19).

### Pasivní forma

Pasivní forma prokrastinace je naprostý opak. Její působení je pouze negativní. Ten, kdo je prokrastinátor pasivní, potřebuje pro splnění svého úkolu více času a často má velké problémy daný úkol odevzdat včas. Tato forma je u studentů obvyklejší (Štverák, 2017, s. 19).

## **Emocionálně stabilní a nestabilní prokrastinace**

„Prokrastinace je rozdělována do dvou forem, na kterých se velkou měrou podílí vliv nízké svědomitosti většiny žáků k plnění úkolů a zvýšenou či sníženou hladinou neuroticismu“ (Štverák, 2017, s. 20).

### Emocionálně stabilní forma

Když přijde na formu emociálně stabilní dojde ke snížení úrovně svědomitosti a s tím se nezvyšuje míra neuroticismu. Tyto prokrastinátory nedoprovází žádný zvýšený strach ze selhání, nedochází ani k úzkostem a není tedy potřeba vyhledávat odbornou pomoc (Štverák, 2017, s. 20).

### Emocionálně nestabilní forma

U prokrastinátora, který je naopak emocionálně nestabilní dochází ke zvýšené míře úzkosti, které jsou doprovázeny obavou ze selhání, též mají sníženou úroveň



svědomitosti a vysokou hladinou neuroticismu. Oproti emocionálně stabilní formě jejich selhání často potřebuje odbornou pomoc (Štverák, 2017, s. 20).

## **Situační a chronická prokrastinace**

### Situační forma

Situační forma se týká pouze určitého úkolu v konkrétní dané situaci. Jde o prokrastinační chování, které je spojeno s určitou situací a časem. Prokrastinace situační nemá permanentní charakter, což značí, že prokrastinující studenti v této oblasti studia, nemusí prokrastinovat v jiných oblastech a situacích v jejich životech. Například brigáda, domácí povinnosti či různé veřejné akce. Situační prokrastinace je považována za funkční i dysfunkční (Ruttová, 2014, s. 11).

### Chronická forma

Chronická forma prokrastinace, je opakem formy situační. Je to příznačné oddalování všech původně naplánovaných úkolů a povinností na později. Chronická forma může být součástí maladaptivního životního stylu a na rozdíl od prokrastinace situační může být pouze dysfunkční (Ruttová, 2014, s. 11). „Chronická prokrastinace je složitý jev, který se vztahuje na celou řadu dalších vlastností, včetně nízké sebedůvěry a sebeúcty, silné deprese, neurózy, sociální úzkosti, zapomnětlivosti, dysfunkční impulzivity a nedostatku energie“ (Ruttová, 2014, s. 11).

V tomto dělení prokrastinace jde s pozitivním pohledem nahlížet pouze na formu situační. Nejčastěji je pozornost výzkumných pracovníků zaměřena právě na formu dysfunkční (Ruttová, 2014, s. 11-12).

## **Prokrastinace vyhýbavá, aktivizující a rozhodovací**

### Forma vyhýbavá

Pokud se jedná o formu vyhýbavou, charakteristika chování jedince je taková, že nedodržení nebo nesplnění úkolu nedává za vinu sobě, ale je to chyba okolního světa. Většinou je neúspěch připisován nedostatku času na vypracování, výskyt nepřekonatelných a nezdolatelných překážek, špatné počasí či onemocnění. Obranou

vyhýbajícího prokrastinátora je též i to, že se pokouší těžším úkolům vyhnout, aby se neprovalily jeho slabé stránky a jeho neschopnost úkol splnit (Štverák, 2017, s. 20).

#### Forma aktivizující

Jestliže dojde na formu aktivizující, prokrastinátor odsouvá plnění úkolů až na tu úplně poslední možnou chvíli. Tento způsob je pro něj velmi motivační a nemůže pochopit, proč by měl úkoly plnit s nějakým předstihem. V této formě jedinec zažívá napětí a vzrušení, zda úkol stihne odevzdat do určeného termínu. I přesto, že odevzdá vypracované úkoly vždy včas, z pohledu výkonu nejsou pokaždé sto procentní. Důvodem je ponechání nedostatku času na celkové prostudování (Štverák, 2017, s. 20).

#### Forma rozhodovací

Pokud nastane forma rozhodovací prokrastinace, je zpracování zadaného úkolu oddáleno z důvodu podrobné přípravy, do které spadá vyhledávání informací a podrobné ověřování zdrojů. Často to má opravdu dlouhé trvání až jedinec zadaný úkol nestihne úplně dokončit i přesto, že začal včas, ale jeho dlouhé přípravy mu znemožnily včasné odevzdání (Štverák, 2017, s. 20–21).

### **Optimistická a pesimistická prokrastinace**

Podle emočního rozložení prokrastinujícího je prokrastinace rozdělena na formu optimistickou a formu pesimistickou.

#### Forma optimistická

Pokud je prokrastinující jedinec optimistický, stále je přesvědčen, že svůj úkol stihne zpracovat a odevzdat včas. I když je se zpracováním úkolu pozadu, jeho optimistický přístup mu dodává víru, že vše nakonec stihne (Štverák, 2017, s. 21).

#### Forma pesimistická

Jeho pravým opakem je tedy jedinec pesimistický, který si je velmi dobře vědom, že jeho zpracování či splnění úkolu je daleko v nedohlednu a je přesvědčen, že toto počínání nejde nijak zvrátit (Štverák, 2017, s. 21).

## **Sociální a osobní prokrastinace**

### Sociální forma

Při sociální formě prokrastinace dochází k neustálému oddalování a odkládání povinností mezi které patří například placení nájmu, placení složenek, pokut či daňového přiznání nebo včasné chození na různé schůzky (Štverák, 2017, s. 21).

### Osobní forma

Při osobní formě prokrastinace dochází k neustálému odkládání povinností, které se bezprostředně dotýká každého jedince. Spadá sem například návštěva lékaře či zubaře nebo třeba osobní pohovor (Štverák, 2017, s. 21).

## **2.5 Rozdíl mezi prokrastinací a leností s příklady**

Hodně lidí považuje pojmy prokrastinace a lenost za totéž, ale je důležité si uvědomit, že prokrastinace není pouze čistá lenost. „Líný člověk nic dělat nechce a je s tímto stavem naprosto spokojen. Prokrastinující člověk by naopak rád něco dělal, ale nedokáže se k tomu sám přinutit“ (Ludwig, 2013, s. 18).

„Prokrastinaci nelze zaměňovat ani za odpočinek. Při odpočívání získáváme novou energii, ale při prokrastinaci ji naopak ztrácíme. Čím méně energie máme, tím větší je šance, že naše úkoly opět odložíme a znovu nic neuděláme“ (Ludwig, 2013, s. 18).

Názorné příklady:

Lenost:

Student, který se bojí zkoušky, paradoxně neustále odkládá okamžik, kdy se na ni začne učit. Místo učení neustále leží v posteli a kouká se na televizi. Žádné výčitky či špatný pocit ho nedoprovázejí, je s tímto stavem spokojen. Spoléhá na to, že to nějak dopadne.

Prokrastinace:

Student, který se bojí zkoušky, paradoxně neustále odkládá okamžik, kdy se na ni začne učit. Místo učení dělá spoustu jiných aktivit. Uklízí, cvičí, pracuje na jiných úkolech, jen ne na tom, co musí. Je z toho nervózní a trápí ho to.

Lenost:

Lenoch se většinou nebojí ničeho, jelikož se vyhnul všem plánům a jen si tak lenoší, aniž by toužil po nějaké činnosti a nijak ho to nestresuje ani netrápí.

Prokrastinace:

Prokrastinátor je tváří v tvář úkolům, jež si vytyčil a teď na něj čekají obavy z toho, že práce bude sama o sobě nepříjemná a především, že v ní selže nebo nebude tak dobrý, jak by chtěl a jak by si přál.

### **3 Vysokoškolské prostředí**

#### **3.1 Popis vysokoškolského prostředí**

Základní charakteristiku prostředí vysoké školy jako výchovně-vzdělávací instituce tvoří vztahy mezi vysokoškolskými učiteli, mezi vysokoškolskými studenty navzájem a mezi vysokoškolskými učiteli navzájem. Do chodu vysoké školy stále více zasahuje svět trhu práce. V průběhu studia se studenti vyrovnávají s napětím mezi oblastí jejich studijního zájmu a nároky trhu práce. Stále více se vyhledává optimální poměr teorie a praxe a zároveň se proměňují vztahy mezi studenty a učiteli, do nichž se pozitivně i negativně promítá prudký rozvoj informačních a komunikačních technologií a celého systému vysokých škol (Dejmalová, 2016, s. 27).

Školní rok je dělen na dva semestry, letní a zimní. Výuka na většině vysokých škol probíhá formou přednášek, cvičení a seminářů. Zatímco přednášky jsou většinou dobrovolné, cvičení jsou povinná a student si musí pozorně hlídat svou absenci (První rok na vysoké škole. Co všechno je oproti střední jinak?, 2019).

#### **3.2 Zápočty a zkoušky**

Ke konci každého semestru přichází ne moc oblíbené období zápočtů. Zápočet může být jedna z forem ukončení předmětu, na který může navazovat ještě zkouška. Posledním, ale také většinou nejtěžším a nejnáročnějším obdobím každého semestru je takzvané zkouškové, které obvykle trvá čtyři až šest týdnů (První rok na vysoké škole. Co všechno je oproti střední jinak?, 2019).

U každého předmětu může zápočet vypadat odlišně. Někdy může mít podobu jednoho velkého testu nebo několika malých testíků, které se dělají v průběhu semestru. Dále se dávají zápočty za různé seminární práce nebo za odprezentování určitého tématu. Také je možnost, že je daný předmět ukončen pouze samotným zápočtem a nenásleduje už žádná zkouška.

Ve zkouškovém období by se měl student připravovat na nastávající zkoušky z jednotlivých předmětů, které má před sebou. Příprava na nadcházející zkoušky bývá

velmi náročná. Často se toto období přirovnává ke svatému týdnu před maturitní zkouškou. Jako na střední škole i zde na vysoké jsou formy zkoušek různé. Většinou jsou písemné, ústní anebo kombinované. „Obvykle má student možnost neúspěšnou zkoušku opakovat nejvýše ve dvou opravných termínech v rámci kapacity harmonogramu termínů zkoušek zveřejněného před zahájením zkouškového období“ (Kolikrát mohou opakovat zkoušku?, 2017). Čím dříve všechny zkoušky student zvládne, tím více má pak volna a času na odpočinek. Tedy aspoň do té doby, než začne další semestr (První rok na vysoké škole. Co všechno je oproti střední jinak?, 2019).

### **3.3 Charakteristika studenta na VŠ**

#### **Kazuistika studenta**

Jméno: Anna Procházková, 3. ročník

Anna studuje na vysoké škole, a to konkrétně na Institut vzdělávání a poradenství ČZU v Praze, který se nachází v Malé Chuchli. Studium na této fakultě Anna zahájila v zimním semestru 2018/2019. Typ studia je bakalářský, tedy na 3 roky a nenavazuje na tomto VŠ ústavu žádné magisterské studium. Program, který Anna studuje se nazývá Specializace v pedagogice a obor nese název Poradenství v odborném vzdělávání. Formu studia si Anna zvolila prezenční.

#### **Školní praxe**

Anna svou praxi během studia na VŠ absolvovala ve 3. ročníku v AIVD ČR (Asociace institucí vzdělávání dospělých) a to od 24. 8. 2020 do 10. 9. 2020 a poté od 4. 1. 2021 do 8. 1. 2021. Anna se zde zabývala kompletací materiálů na nastávající kurzy/školení a připravovala potřebnou školící místnost. Dále se seznámila s chodem a postupem vytváření kurzů a školení pro různé cílové skupiny. Také využila nabídku od AIVD zúčastnit se právě probíhajícího dvoudenního kurzu Lektora dalšího vzdělávání. Pokud Anna složí zkoušku z profesní kvalifikace dle zákona č. 179/2006 Sb., o ověřování a uznávání výsledků dalšího vzdělávání, tak se stane certifikovaným lektorem dalšího vzdělávání dle Národní soustavy kvalifikací. Bohužel v důsledku

dopadů pandemie Covid 19, neměla Anna ještě možnost zkoušku absolvovat, jelikož zatím neproběhla, a to z důvodu zavedení mimořádných opatření vlády ČR.

Studijní plán Anny Procházkové od 1. semestru ZS 2018/2019 do 6. semestr LS 2020/2021.

**Tabulka č. 1\_ZS 2018/2019**

<b>1. semestr ZS 2018/2019 – IVP</b>			
Kód	Název předmětu	Ukončení	Kredity
<b>Skupina předmětů povinných</b>			
ETE04E	Informace a komunikace – IVP	zkouška	5
EHV56E	Obecná sociologie	zkouška	5
VPV03E	Odborná příprava I (POV)	zkouška	4
VPV02Z	Úvod do pedagogiky (POV)	zápočet	3
EPV01E	Úvod do psychologie	zkouška	5
VPV01Z	Úvod do studia (POV)	zápočet	1
EJV01E	Základy právních nauk	zkouška	5
<b>Skupina předmětů povinně volitelných</b>			
ELX02Z 1	Angličtina – A2 – zápočet - 1. semestr	zápočet	2

Zdroj: Prohlídka studijních programů

**Tabulka č. 2\_LS 2018/2019**

<b>2. semestr LS 2018/2019 – IVP</b>			
Kód	Název předmětu	Ukončení	Kredity
<b>Skupina předmětů povinných</b>			
VPV07Z	Informatika ve vzdělávání (POV)	zápočet	3
VPV06E	Odborná příprava II (POV)	zkouška	5
VPV05E	Pedagogika (POV)	zkouška	5
EJV02E	Právní úprava podnikání	zkouška	5
EHV57E	Sociologie venkova a zemědělství	zkouška	5
VPV04E	Vývojová psychologie (POV)	zkouška	5

Zdroj: Prohlídka studijních programů

**Tabulka č. 3\_ZS 2019/2020**

<b>3. semestr ZS 2019/2020 – IVP</b>			
Kód	Název předmětu	Ukončení	Kredity
<b>Skupina předmětů povinných</b>			
VPV09E	Didaktická technika a technologie (POV)	zkouška	4
VCV01E	Internet ve vzdělávání a poradenství (POV)	zkouška	4
VPV11Z	Jazykový projev (POV)	zápočet	3
VCV05E	Kariérové poradenství (POV)	zkouška	5
VPV08E	Odborná příprava III (POV)	zkouška	5
VRV01E	Psychologie výchovy a vzdělávání I (POV)	zkouška	5
VRV02E	Sociální pedagogika (POV)	zkouška	5
<b>Skupina předmětů povinně volitelných</b>			
VRV05Z	Pedagogika volného času (POV - vol.)	zápočet	4

Zdroj: Prohlídka studijních programů

**Tabulka č. 4\_LS 2019/2020**

<b>4. semestr LS 2019/2020 – IVP</b>			
Kód	Název předmětu	Ukončení	Kredity
<b>Skupina předmětů povinných</b>			
VRV04Z	Environmentální vzdělávání (POV)	zápočet	3
VCV02E	LMS systémy ve vzdělávání (POV)	zkouška	5
VPV10E	Poradenství (POV)	zkouška	5
VRV03E	Psychologie výchovy a vzdělávání II (POV)	zkouška	5
VCV08Z	Seminář k bakalářské práci (POV)	zápočet	3
VRV06E	Základy vzdělávání dospělých (POV)	zkouška	5
<b>Skupina předmětů povinně volitelných</b>			
VPV17Z	Efektivní písemná komunikace (POV - vol.)	zápočet	4

Zdroj: Prohlídka studijních programů



**Tabulka č. 5\_ZS 2020/2021**

<b>5. semestr ZS 2020/2021 – IVP</b>			
Kód	Název předmětu	Ukončení	Kredity
<b>Skupina předmětů povinných</b>			
VRV14Z	Bakalářská práce I (POV)	zápočet	4
VCV04E	Evaluace vzdělávání a poradenství (POV)	zkouška	4
VPV15E	Kvalifikační standardy a systémy (POV)	zkouška	4
VCV03Z	Odborná praxe (POV)	zápočet	4
VRV07Z	Psychologie pro poradce (POV)	zápočet	3
VPV16Z	Řízení projektů ve vzdělávání (POV)	zápočet	3
VPV14E	Řízení vzdělávání a poradenství (POV)	zkouška	5
VPV12E	Základy speciální pedagogiky (POV)	zkouška	4
<b>Skupina předmětů povinně volitelných</b>			
VRV08Z	Etika v poradenské práci (POV - vol.)	zápočet	4

Zdroj: Prohlídka studijních programů

**Tabulka č. 6\_LS 2020/2021**

<b>6. semestr LS 2020/2021 - IVP</b>			
Kód	Název předmětu	Ukončení	Kredity
<b>Skupina předmětů povinných</b>			
VRV15Z	Bakalářská práce II (POV)	zápočet	12
VRV11E	Didaktika vzdělávání dospělých (POV)	zkouška	5
VXVB1Z	Státní závěrečná zkouška	zkouška	0
VRV10Z	Vzdělávací programy a jejich tvorba (POV)	zápočet	3

Zdroj: Prohlídka studijních programů

## **4 Možnosti eliminace prokrastinace dle teorie (odstranění)**

Nad prokrastinací se dá vyhrát pouze tehdy, kdy člověk zlepší svou **motivaci, akceschopnost, výstupy a objektivitu.**

### **4.1 Motivace**

Aby jedinec své úkoly a povinnosti neodkládal, je důležité, aby byl motivován k jejich splnění či vypracování. Motivace se dělí na motivaci vnější a motivaci vnitřní. Aby se člověk přiměl na úkolech pracovat, byly vytvořené nástroje motivace vnější, kterými jsou odměny a tresty. Tyto vnější nástroje nás přinutí k činnostem, které bychom sami od sebe nevykonali (Ludwig, 2013, s. 47).

#### **4.1.1 Vnější motivace**

Motivaci vnější však doprovází několik úskalí. Spočívá to v tom, že se člověk věnuje věcem, které dělat nechce, tím se mu v mozku nevyplavuje dostatek dopaminu. Tato látka ovlivňuje nejen jeho spokojenost, ale také kreativitu, tvořivost, paměť a schopnost učit se. Dalším problémem je, že nespokojenost, kterou vytváří vnější motivace, je sociálně nakažlivá a jedinec ji často předává lidem ve svém okolí. Je důležité si uvědomit, že dnes většina lidí kreativitu k vyplnění úkolu potřebuje. Je potřeba uvažovat, často improvizovat a hledat originální řešení (Ludwig, 2013, s. 47-48).

Je mnoho výzkumů, které potvrzují, že použití vnější motivace poškozují výkon v činnostech, které mohou být třeba jen trochu náročné na přemýšlení a vyžadují kreativní stránku. Jestliže člověk předpokládá odměnu a ona se nedostaví, působí to na něj a na jeho psychiku velmi podobně jako trest (Ludwig, 2013, s. 48).

Pokud dojde k tomu, že si lidé na vnější motivaci zvyknou, přestanou dělat věci sami od sebe a nedokáží sami sebe motivovat. U studentů je to například tak, že si navyknou učit se pouze kvůli dobrým známám a když pak po dokončení studia tento tlak pomine, ztratí zájem o jakékoli další vzdělávání (Ludwig, 2013, s. 48-49).

### **4.1.2 Vnitřní motivace**

Vnitřní motivace na rozdíl od té vnější probíhá tak, že jedinci motivovaní k cíli věci vykonávají, protože je opravdu dělat chtějí, je to z jejich vlastní vůle. Pokud jde o námi určený cíl, který si sami připomínáme, tak to obvykle funguje jako velmi silná motivace. Díky tomu na daných úkolech dokáže člověk pracovat velmi intenzivně a efektivně. Jediná stinná stránka tohoto druhu motivace je ta, že po dosažení cíle se uvolní jednorázová pozitivní emoce, ale kvůli tzv. Hédonické adaptaci si jedinec na svůj splněný cíl rychle zvykne a pocit štěstí se velmi brzy vytratí (Ludwig, 2013, s. 52-53).

### **4.1.3 Vnitřní motivace cestou**

Zlatá střední cesta mezi vnější a vnitřní motivací je tzv. vnitřní motivace cestou, která se místo na cíl zaměřuje pouze na činnosti, které chce člověk v životě dělat. Díky tomu je předcházena Hédonická adaptace a je mu umožněno zažívat spokojenost s jeho přítomností. Hlavním spouštěčem vnitřní motivace cestou je nástroj osobní vize. Vize napomáhá jedincům určovat jejich životní priority a vede je k tomu, že dělají to, co má pro jejich život opravdový smysl (Ludwig, 2013, s 58).

## **4.2 Akceschopnost**

Akceschopnost je hned po motivaci druhou nejdůležitější částí k poražení prokrastinace. Díky ní je jedinec schopen být produktivnější a efektivnější a dokáže tak vykonávat více smysluplných a důležitých činností. Akceschopnost se dělí na dvě základní složky, těmi jsou produktivita a efektivita. Každý den našeho života má pouze 24 hodin, pokud odečteme dobu, kterou nám zabere spánek, zbyde nám náš produktivní čas (Ludwig, 2013, s. 36). „Akceschopnost vyjadřuje celkovou dovednost dělat konkrétní kroky k naplňování naší osobní vize, je tedy opakem prokrastinace“ (Ludwig, 2013, s. 169).

Produktivita ztvárňuje to, kolik procent ze svého času člověk věnuje děláni smysluplných a prospěšných věcí, kterými naplňuje své osobní vize. K tomu dopomáhají aktivity jako je pravidelný relax, dobré návyky a time-management (Ludwig, 2013, s. 36).

Efektivita je pověřená tím, že určuje, jestli aktivity, které jedinec vykonává, jsou ty důležité a zda ho posouvají kupředu. S tím je spojena dovednost umět si zvolit priority a dobře plánovat a rozdělovat větší úkoly na menší části (Ludwig, 2013, s. 36). Jako hlavní příčina prokrastinace se uvádí selhání v dovednosti sám sebe uposlechnout. „Základ akceschopnosti spočívá v takzvané seberegulaci, dovednosti, překonávat naše negativní emoce způsobující averzi k plnění úkolů“ (Ludwig, 2013, s. 94).

### 4.3 Výstupy

Klíč ke spokojenosti se neobjevuje v nějakém cíli nebo předmětu, ale spíše v cestě či procesu naplňování nějaké osobní vize. Pokud se člověk věnuje každý den smysluplným činnostem, ve kterých již má nějaké dovednosti a vědomosti, dostává se do stavu flow = naprosto soustředěné motivace. Pokud u něj nastane stav soustředěné motivace, na prokrastinaci už není žádný prostor. Díky tomu pak dosáhne požadovaných výstupů jak emočních, tak i materiálních (Ludwig, 2013, s. 172).

Pokud se jedinci aktivují centra odměn v mozku, vyplavuje se dopamin a tehdy hovoříme právě o výstupech emočních. Na druhé straně dosahuje-li člověk svých stanovených milníků a jsou vidět reálné výsledky práce, značí to výstupy materiální (Ludwig, 2013, s. 172).

Obrázek č. 5\_Smyčka flow

POZITIVNÍ SMYČKA FLOW:



Zdroj: Ludwig (2013, s. 189)

## 4.4 Objektivita

Čím více je člověk neobjektivní, tím víc chyb a chybných rozhodnutí dělá. Pokud na sobě chce pracovat, rozvíjet se a systematicky zvyšovat svou objektivitu, je potřeba najít oblasti, ve kterých objektivní není (Ludwig, 2013, s. 230).

„Pravidlům, podle nichž se náš mozek rozhoduje, říkáme mentální modely. Tyto modely jsou v našem mozku uložené představy o tom, jak okolní svět funguje. Každému našemu mentálnímu modelu by se dala přiřadit míra, na kolik procent odpovídá realitě. Tuto míru můžeme označit jako jeho objektivitu“ (Ludwig, 2013, s. 214).

Objektivnější mentální model mnohem častěji směřuje k lepšímu rozhodnutí, a to ve všech možných směrech. Pokud je model kvalitnější, více dopomáhá odhadnout následky doprovázející jedincovo chování a jednání. Dalším dobrým důvodem zvyšování objektivity je, že jedinec dokáže začít pracovat na svých nedostatcích až tehdy, když si je plně uvědomí (Ludwig, 2013, s. 223).

Jak zvyšovat svou objektivitu podle Ludwiga (2013, s. 224–229):

- Zvyšovat své kompetence vzděláním a tréninkem.
- Stavět na kvalitních zdrojích informací.
- Nezaujímat stanoviska k věcem, o kterých máte málo znalostí.
- Občas zpochybňovat svou intuici.
- Hledat externí zpětnou vazbu, sbírat názory okolí.
- Pracovat na svém kritickém myšlení.
- Hledat vyvrácení svého názoru stejně intenzivně jako potvrzení.
- Nemít své nezpochybnitelné pravdy.
- Nezavírat se do své neobjektivní bubliny.

## 4.5 Praktické rady a kroky

Při překonání prokrastinace je také velmi důležité, aby si člověk uvědomil, že nikdy není dost času na to, udělat úplně všechno, co je třeba v danou chvíli splnit. Lidé jsou běžně doslova zaplaveni prací a osobními či školními povinnostmi, nekonečnými

e-maily, sociálními médii, projekty, haldami knížek a učebnic, které by měli nebo chtěli přečíst, jen co bude vše hotové (Tracy, 2017, s. 9).

Pravděpodobně to nebude fungovat ani tehdy, když si čas zorganizují lépe tím, že budou pracovat ještě usilovněji. Kontrolu nad svými úkoly, povinnostmi a aktivitami mohou získat jen tak, že některé věci úplně přestanou dělat a více svého času věnují těm několika málo činnostem, na kterých opravdu záleží (Tracy, 2017, s. 9).

Praktické kroky na eliminaci prokrastinace dle Tracyho (2017, s 21-123):

#### 1. Prostřete stůl

Než se jedinec pustí do práce, musí se nejprve rozhodnout, čeho přesně chce dosáhnout ve všech oblastech svého života. Jasně určený cíl je jeden z nejdůležitějších prvků osobní produktivity.

#### 2. Naplánujte si každý den předem

Mysl a schopnost promyšlení, plánování a rozhodování jsou tím nejmocnějším nástrojem k tomu, aby byl člověk schopen překonat otálení a zvýšil svou produktivitu.

#### 3. Pravidlo 80/20

Pravidlo 80/20 je jednou z nejužitečnějších koncepcí řízení efektivního a využívání času i života. Tento princip se uplatňuje prakticky při veškeré činnosti. Toto pravidlo vlastně říká, že 20 % činnosti vytváří 80 % výsledku. To tedy znamená, že pokud je na seznamu deset položek, které se musí udělat, dvě z nich mají mnohem vyšší hodnotu než zbylých osm dohromady.

#### 4. Berte v úvahu důsledky

Možné důsledky každého úkolu, práce či činnosti jsou klíčovými ukazateli toho, jak hodně je takový úkol skutečně důležitý. Hodnocením významnosti úkolu lze určit, co je opravdu podstatné.

#### 5. Naučte se prokrastinovat tvořivě

Prokrastinace tvořivá je jednou z nejúčinnějších metod posílení osobní výkonnosti. Je to něco, co může změnit průběh života. Skutečnost je, že nejde stihnout udělat úplně

všechno. Proto se záměrným vědomím má člověk odkládat malé úkoly a nejprve vypracovat ty, které jsou nejvíce nepříjemné.

#### 6. Aplikujte průběžně metodu ABCD

Metoda ABCD je ověřený způsob stanovení priorit, které se dají využívat denně. Čím více času padne na plánování a stanovení priorit předtím, než začne samotná činnost, tím důležitější věci bude člověk dělat a tím rychleji budou dokončeny.

#### 7. Soustřeďte se na oblasti, které přinášejí klíčové výsledky

To jsou oblasti, které musí být nezbytně splněny, aby maximálně přispěly k určenému výsledku.

#### 8. Aplikujte Zákon tří

Tři důležitější úkoly, na kterých se pracuje, přinášejí své organizaci větší hodnotu. Aby se ukázal ten nejlepší výkon, musí se tyto tři klíčové oblasti přesně identifikovat.

#### 9. Než začnete, důkladně se připravte

Jedním z nejlepších způsobů, jak překonat prokrastinaci a zvládnout víc věcí rychleji, je připravit si vše, co bude při dané činnosti potřeba, ještě předtím, než činnost započne.

#### 10. Postupujte od barelu k barelu

Jednou z nejlepších metod, jak prokrastinaci překonat, je nemyslet na ohromný úkol, ale soustředit se na jedinou dílčí činnost. Aby člověk splnil velký úkol, musí se do něj pustit s přesvědčením a věřit tomu, že brzy pochopí, jaký bude další krok.

#### 11. Aktualizujte své klíčové dovednosti

Jednou z nejdůležitějších zásad je zdokonalování dovedností. Jde hlavně o to, aby se člověk naučil vše potřebné k tomu, aby odváděl co nejlepší práci.

#### 12. Identifikujte svá nejslabší místa

Důležitým úkolem je identifikovat překážku, která brání v dosáhnutí určeného cíle. Poté je nutné vynaložit veškeré úsilí a překážku přemoci.

### 13. Vyvíjejte na sebe tlak

Je důležité, aby se člověk naučil, klást na sebe nároky a nečekal, až někdo přijde a udělá to za něj. Pokud si jedinec nepřevzme zodpovědnost za svůj život a nevyvineme tlak sám na sebe, může se stát, že bude čekat věčně. A právě to většina prokrastinátorů dělá.

### 14. Motivujte se k činu

Aby jedinec podával ty nejlepší výkony, musí se stát svým osobním roztleskávačem a musí se naučit sám sebe koučovat a hecovat k vrcholnému výkonu. Pocity nejsou určovány tím, co se lidem v životě přihodí, ale tím, jak si tyto události člověk interpretuje.

### 15. Technologie jsou špatným pánem

Technologie se stává nepřítelem, jakmile jedinec podlehne neustálé potřebě komunikovat. Toto nutkání být neustále na příjmu psychicky vyčerpává a nezbyde čas na správné uspořádání cílů.

### 16. Technologie jsou skvělým sluhou

Klíčem je mít vztah s moderními technologiemi pod úplnou kontrolou. Je důležité brát technologie jako sluhu, nikoliv jako svého pána. Technologie mají život usnadnit, a ne vyvolávat zmatky, stres a komplikace. Pokud se technologie správně využívají mohou se stát jednoduchým způsobem, jak dostat pod kontrolu komunikaci i čas.

### 17. Soustřed'te svou pozornost

Správná a soustředěná pozornost je hlavním klíčem k vysoké produktivitě. Elektronická i jiná lákadla často vedou k rozptýlené pozornosti, bludným myšlenkám, nedostatku koncentrace a k nechtěnému horšímu výkonu a selhání.

### 18. Rozdělte úkol na menší části

Je důležité do detailu analyzovat a popořadě zapsat všechny nezbytné kroky ke splnění daného úkolu. Prvotním důvodem odkládání velkých a důležitých úkolů je skutečnost, že zpočátku vypadají nepřekonatelně složitě.



### 19. Vytvářejte velké časové úseky

Většina důležitých úkolů vyžadují ke svému dokončení velké časové úseky. Schopnost vytvořit a využít tyto bloky vysoce hodnotného a produktivního času, kladně ovlivňuje práci, ale opět i celý život.

### 20. Vypěstujte si smysl pro naléhavost

Opravdové zaměření na čin je snad tou nejnápadnější vlastností, kvůli které vznikají ty nejlepší výkony. Velmi produktivní jedinci si najdou čas na to, aby se zamysleli, plánovali a stanovili si své priority.

### 21. Řešte úkoly po jednom

Každé plánování, vytyčování priorit a organizování se vrací stále k témuž. Schopnost zvolit ten nejdůležitější úkol, začít na něm pracovat a cílevědomě se na něj soustředit, je hlavním klíčem k dosažení vysoké efektivity.

Pokud bude jedinec aplikovat tyto zásady v praxi každý den a stanou se tyto principy osobního managementu trvalou součástí jeho osobnosti, předpokládá se, že ho úspěch bude následovat zcela bez hranic (Tracy, 2017, s. 130).

## 5 Následky prokrastinace

Pokud se prokrastinace objevuje v životě člověka, často ji doprovázejí nevíтанé a také velmi nepříjemné následky. Tedy občas se stane, že člověk něco odloží a nestane se vůbec nic, ale podle různých výzkumů bývá častějším případem to, že se nějaký ten následek nerozumného odkládání dříve či později stejně dostaví (Sliviaková, 2010, s. 14).

Podle Sliviakové (2010, s. 14) prokrastinaci nejčastěji doprovází tyto následky:

- zvýšený výskyt stresu a zdravotních potíží
- negativní vliv na studium – horší studijní výsledky, neplánované prodlužování studia spojené s neschopností dodržovat termíny
- neschopnost nalézt vhodnou rovnováhu mezi kvalitou práce a rychlostí jejího provedení
- zásah do života druhých, kteří mohou doplácet na prokrastinaci někoho jiného – například dlouhým čekáním či neustálým upozorňováním na neplnění termínů
- v očích druhých se prokrastinátor často stává nespolehlivým „flákačem“ – prokrastinace škodí pověsti daného člověka

„Jako u všech psychických potíží je i zde přechod od obyčejného občasného odkládání k chronickému projevu spojitý, kontinuální. Hranice k chronické prokrastinaci je překročena v momentě, kdy neustálé odkládání a s tím spojené časté propášení termínů, výrazně negativně ovlivňuje některou stránku osobního života daného člověka“ (Sliviaková, 2010, s. 15):

- mezilidské vztahy – člověk se stává velmi nespolehlivým a nepraktickým a druzí mu méně důvěřují
- duševní i fyzické zdraví – narušené opakovanou úzkostí a stresy z neustálého dohánění na poslední chvíli
- studijní výsledky – neustálé opakování ročníku přejde až do nedokončení studia

- pracovní výsledky – neustálé pozdí příchody nebo pozdní plnění zadaných úkolů může buď bránit v kariérním postupu nebo způsobit nežádané ukončení pracovního poměru (Sliviaková, 2010, s. 15).

Pokud daný člověk významně či opakovaně zažívá něco z výše uvedeného, nebo mu jeho okolí dává opakovaně najevo, že takto už to dál nepůjde, je na místě začít problém rychle řešit (Sliviaková, 2010, s. 15).

Ještě je potřeba upozornit na to, že prokrastinace v některých případech může být projevem závažnějších potíží. Nejčastěji se jedná o depresi, obsedantně-kompulzivní poruchu nebo o poruchu pozornosti, např. ADHD. Časté odkládání nebo nedokončování aktivit je ale jen jednou z mnoha charakteristik zmíněných poruch – ne jedinou (Sliviaková, 2010, s. 13).

Dále Sliviaková (2011, s. 50–52) rozděluje následky prokrastinace do několika oblastí. Je to oblast vnitřní, vnější a oblast zdraví a finančního zabezpečení.

Mezi vnitřní neboli psychické následky prokrastinace se nejčastěji uvádí škála nepříjemných pocitů zahrnující podrážděnost, lítost, frustraci, obavy, pocity viny a studu a až intenzivní pocity zavržení sama sebe spojené s čirým zoufalstvím.

Mezi vnější následky prokrastinace je největší prostor věnován posuzování výkonu, a především právě toho akademického. Zde jde tedy o to, že prokrastinující student dopředu nepočítá s nečekanými překážkami nebo dalším zpožděním a vzhledem k nedostatku času se jeho výkon dostává pod úroveň jeho skutečných schopností.

Poslední oblast negativních následků prokrastinace tvoří zdraví a finanční zabezpečení. Zde se uvádí, že u prokrastinujících nastávají akutnější zdravotní problémy, nižší snaha o udržování dobrého zdravotního stavu (např. zdravé stravování, tělesná aktivita), nižší frekvence preventivních lékařských prohlídek a menší schopnost spořit.

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

### **6 Úvod praktické části**

Praktická část této bakalářské práce je zaměřena na prokrastinaci studentů na vysoké škole v jejich studijním životě. Tuto cílovou skupinu pro mé šetření jsem si vybrala, jelikož vysokoškolští studenti se s prokrastinací ve svém akademickém prostředí potýkají nejvíce, a právě prokrastinace může výrazně ovlivnit nejen jejich studijní výsledky, ale i jejich psychickou stránku.

### **7 Cíl a záměr průzkumného šetření**

Cílem praktické části je prozkoumat a zjistit povědomí vysokoškolských studentů o pojmu prokrastinace a jejich vlastní zkušenosti s tímto chorobným odkládáním úkolů a povinností. Také bude pozornost zaměřena na rozdíl mezi leností a prokrastinací a následné zjištění, zda považují tyto pojmy za totožné nebo v nich vidí rozdíl, popřípadě jaký. Dále budou zkoumány studenty používané metody či nástroje proti prokrastinování. A v neposlední řadě bude pozorováno, jestli studenti studují prezenční či kombinovanou formou, v jakém ročníku vysoké školy se právě nacházejí a porovnání možných odlišností studentů mezi formami studia.

### **8 Metody sběru dat**

#### **8.1 Dotazník**

Jako výzkumnou metodu jsem zvolila online dotazníkové šetření. Dotazník je výhodný pro hromadné získávání údajů. Jde o písemnou nebo elektronickou formu kladení otázek a následné získávání odpovědí. Dotazník také umožňuje v poměrně krátké době získat určité množství informací a názorů na sledované jevy od většího počtu osob. Původně jsem chtěla dotazník rozdávat v papírové formě, ale vzhledem k momentální situaci jsem zvolila online formu. Pro vytvoření dotazníku jsem použila stránku Survio. Dotazník byl rozeslán na školní emailové adresy, do všech ročníků,

kombinovaným i prezenčním studentům Institutu vzdělávání a poradenství. V dotazníku se nacházelo celkem 13 otázek z čehož bylo 12 uzavřených a 1 otázka otevřená. Dotazník vyplnilo celkem 99 respondentů.

## 8.2 Pilotáž dotazníku

Celý dotazník bude vyobrazen v Příloze 1.

## 9 Výběr a charakteristika respondentů

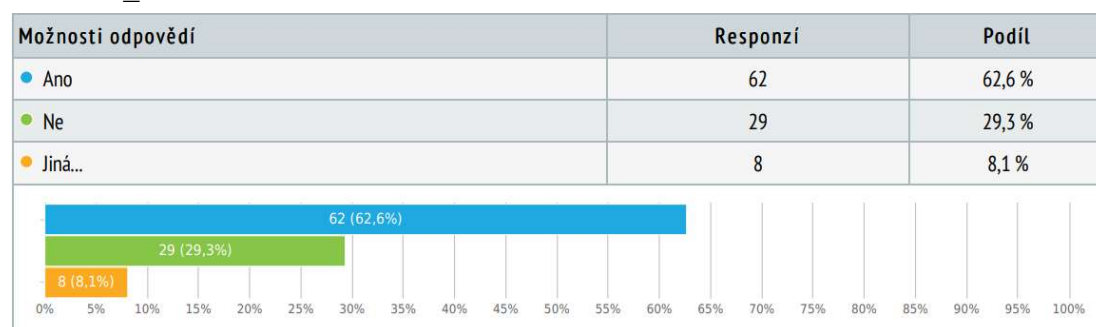
Jako respondenty mého dotazníkové šetření jsem si záměrně zvolila studenty vysoké školy, a to konkrétně vysokoškolské studenty České zemědělské univerzity v Praze, z Institutu vzdělávání a poradenství. Tuto cílovou skupinu jsem si vybrala, jelikož ve vysokoškolském ústavu studuji já sama a zajímalo mě, jaké povědomí a zkušenosti mají s prokrastinací studenti na této škole.

Dotazník vyplnili studenti z 1. ročníku, oboru Kariérové poradenství a vzdělávání, dále studenti z druhé ročníku, oboru Poradenství v odborném vzdělávání a také studenti ze 3. ročníku, tedy moji spolužáci, též oboru Poradenství v odborném vzdělávání. U všech ročníků byl dotazník cíleně rozeslán prezenčním i kombinovaným studentům.

## 10 Popis, analýza a interpretace dat

1. Jste často ve stresu kvůli úkolům, které odkládáte?

Graf č. 1\_Odkládání úkolů a stres

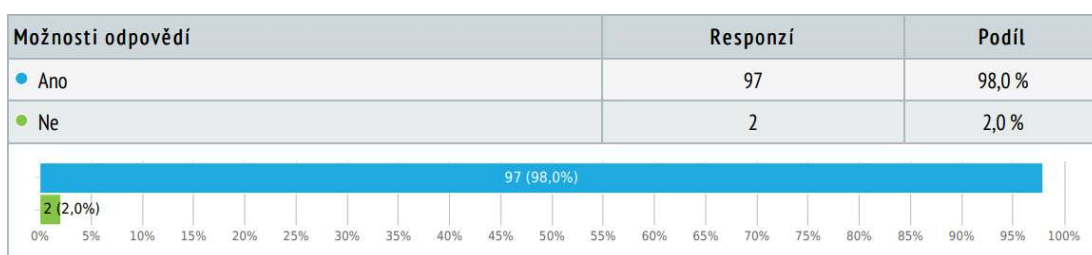


Zdroj: Survio

Na dotazník odpovědělo 99 respondentů. Dle výsledků můžeme vidět, že ve stresu kvůli odkládání úkolů převažuje odpověď kladná s počtem 62 respondentů s podílem 62,6 %. Zápornou odpověď zvolilo 29 respondentů s podílem 29,3 % a odpověď „Jiná“ zvolilo 8 respondentů s podílem 8,1 %. Mezi odpověďmi „Jiná“ bylo nejčastěji: občas, někdy, jak kdy nebo dle situace.

## 2. Setkal/a jste se už někdy dříve s pojmem PROKRASTINACE?

Graf č. 2\_Pojem prokrastinace

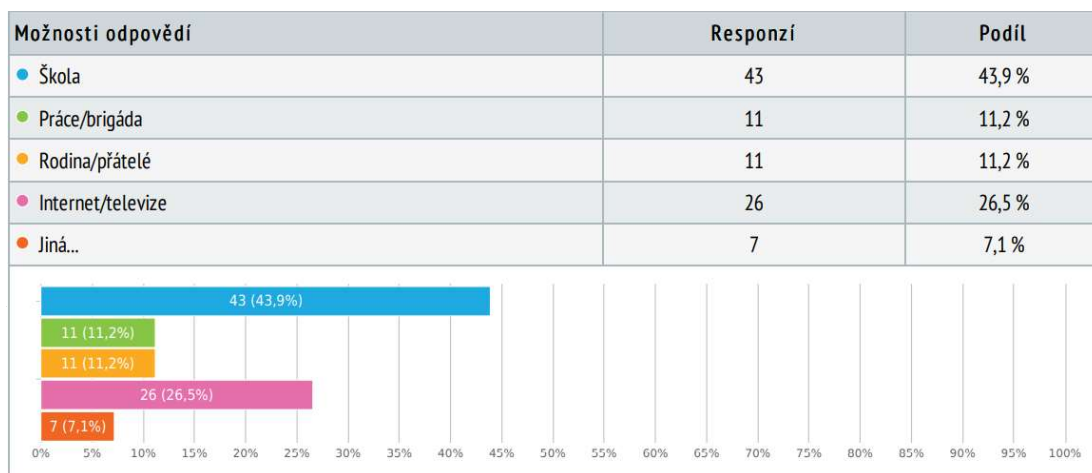


Zdroj: Survio

Na otázku, jestli už se někdy dříve respondenti setkali s pojmem prokrastinace odpovědělo 97 z nich s podílem 98,0 % kladně a pouze 2 respondenti s podílem 2,0 %, tento pojem nikdy dříve neslyšeli.

## 3. Pokud ano, odkud tento pojem znáte?

Graf č. 3\_Seznámení s prokrastinací

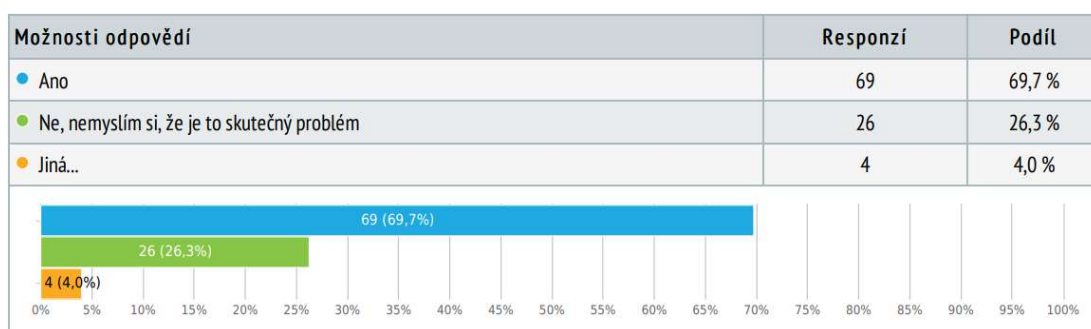


Zdroj: Survio

Třetí dotaz navazoval na předešlou otázku, zde odpovídali pouze ti respondenti, kteří u druhé otázky zaškrtnuli, že už se s prokrastinací setkali a zde uvádějí, kde pojem slyšeli poprvé. Až 43 respondentů s podílem 43,9 % znají pojem prokrastinace ze školy, 11 respondentů s podílem 11,2 % znají tento pojem z práce či brigády, stejný počet respondentů se stejným podílem slyšeli pojem prokrastinace od své rodiny či přátel, dalších 26 respondentů s podílem 26,5 % znají prokrastinaci z internetu nebo televize a posledních 7 respondentů s podílem 7,1 % zahrnují do odpovědi „Jiná“ nejčastěji: studium odborné literatury, samostudium/seberozvoj, tisk či kombinace všeho výše uvedeného.

4. Myslíte si, že prokrastinace tvoří velký problém u vysokoškolských studentů a jejich studia?

Graf č. 4\_Prokrastinace jako problém

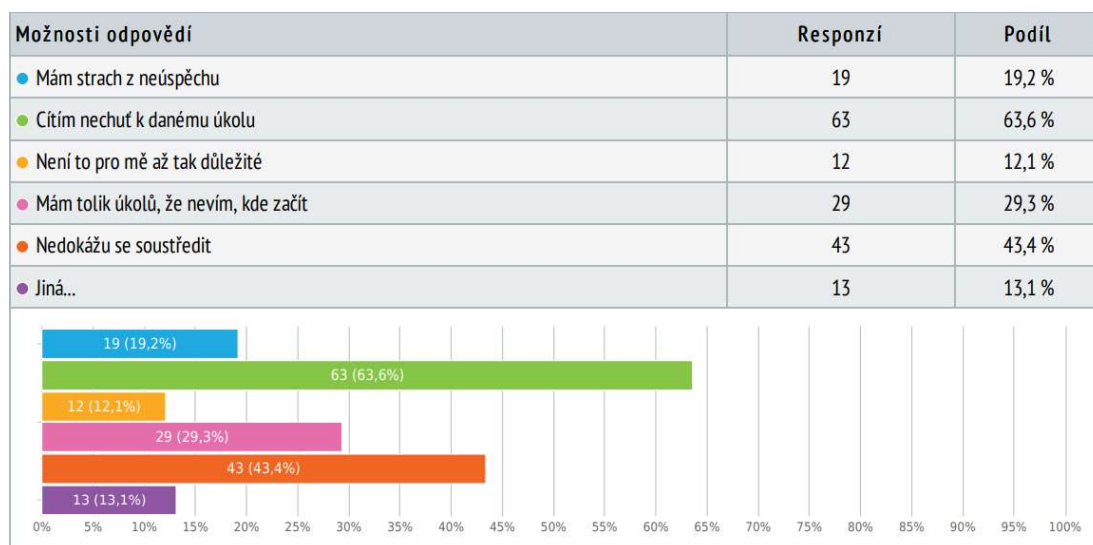


Zdroj: Survio

Další otázka se zabývala tím, zda si respondenti myslí, že je prokrastinace velký problém u studentů na vysoké škole a jejich studia. 69 respondentů s podílem 69,7 % prokrastinaci považují za problém, naopak 26 respondentů s podílem 26,3 % v prokrastinaci nevidí skutečný problém. „Jinou“ odpověď zvolili 4 respondenti s podílem 4,0 % a nejčastěji se objevily odpovědi: někdy to může být problém, u části studentů asi ano, možná u denních studentů.

## 5. Z jakého důvodu nejčastěji prokrastinujete/odkládáte úkoly?

Graf č. 5\_Důvody prokrastinace



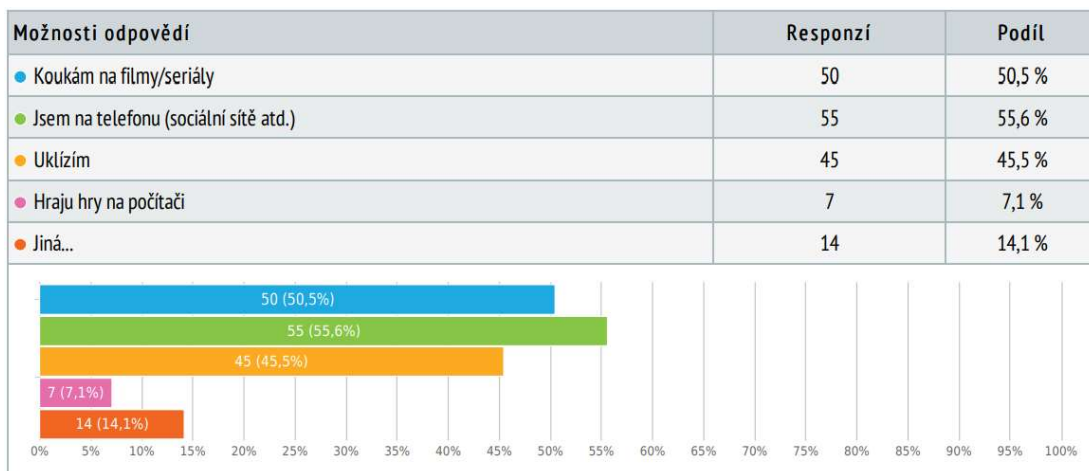
Zdroj: Survio

Pátá otázka se zabývala důvody prokrastinace. Nejvíce studenti vybírali možnost, že cítí nechuť k danému úkolu, tuto odpověď zaškrtnulo 63 respondentů s podílem 63,6 %. Druhou nejčastější odpovědí bylo, že se studenti nedokáží soustředit, tuto možnost zaškrtnulo 43 dotazovaných s podílem 43,3 %. Další nejčastější volenou odpovědí bylo, že má student tolik úkolů, že neví, kde začít, takto odpovědělo 29 respondentů s podílem 29,3 %. Další zvolená odpověď byla, že má student strach z neúspěchu, takto odpovědělo 19 respondentů s podílem 19,2 %. Poté zbyla ještě odpověď 'cítím nechuť k danému úkolu, kterou zvolilo 12 studentů s podílem 12,1 % a možnost „Jiná“ zvolilo 13 studentů s podílem 13,1 %, kde nejčastěji byly tyto odpovědi: nemám dostatek energie, nevím jak na to, zdá se mi to moc těžké, mám jiné povinnosti, neprokrastinuji.



## 6. Co nejčastěji děláte, pokud prokrastinujete?

Graf č. 6\_Aktivity při prokrastinaci

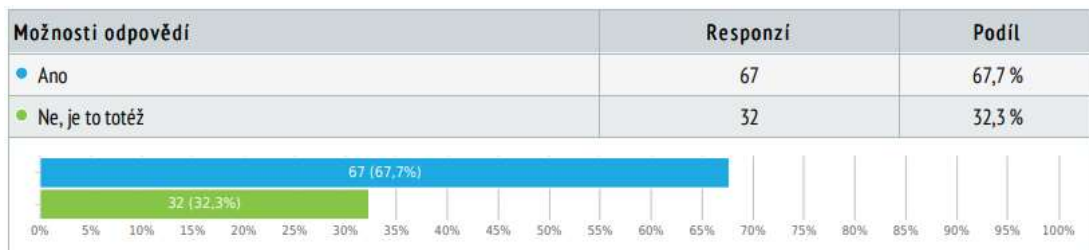


Zdroj: Survio

Následující otázka se zabývá činností, kterou studenti dělají, když prokrastinují. Nejvíce dotazovaných zaškrtnulo možnost, že jsou na telefonu, takto odpovědělo 55 respondentů s podílem 55,6 %. Dále nejvíce studenti prokrastinují koukáním na filmy a seriály, tuto možnost zvolilo 50 dotazovaných s podílem 50,5 %. Další nejčastější odpovědí byl úklid, ten vybralo 45 studentů s podílem 45,5 %. Předposlední možnou odpovědí byly hry na počítači, tu zvolilo pouze 7 respondentů s podílem 7,1 %. Poslední možností byla vlastní odpověď a tu zvolilo 14 studentů s podílem 14,1 %. Mezi těmito odpověďmi bylo nejčastěji: věnování se rodině, věnování čas sobě, péče o domácnost, čtení.

## 7. Je podle Vás rozdíl mezi leností a prokrastinací?

Graf č. 7\_Lenost x prokrastinace



Zdroj: Survio

Sedmá otázka se zabývá rozdílem mezi leností a prokrastinací. Až 67 respondentů s podílem 67,7 %, si myslí, že rozdíl mezi leností a prokrastinací je. Dalších 32 respondentů s podílem 32,3 %, má zato, že prokrastinace a lenost je totéž.

8. Pokud jste u předchozí otázky zaškrtnuli ANO, zkuste rozdíl vysvětlit.

Osmý dotaz navazovala na předchozí otázku, zde měli respondenti podle svého názoru popsat rozdíl mezi prokrastinací a leností. Volných odpovědí bylo celkem 67. Ty jsem z hlediska podobnosti rozdělila do několika skupin.

První skupina respondentů považuje rozdíl mezi leností a prokrastinací v tom, že pokud je člověk líný nedělá absolutně nic a nepronásledují ho žádné výčitky či špatné svědomí, na druhé straně, pokud člověk prokrastinuje, tak vykonává jiný úkol/činnost, než by měl, a naopak ho úzkost a výčitky doprovázejí.

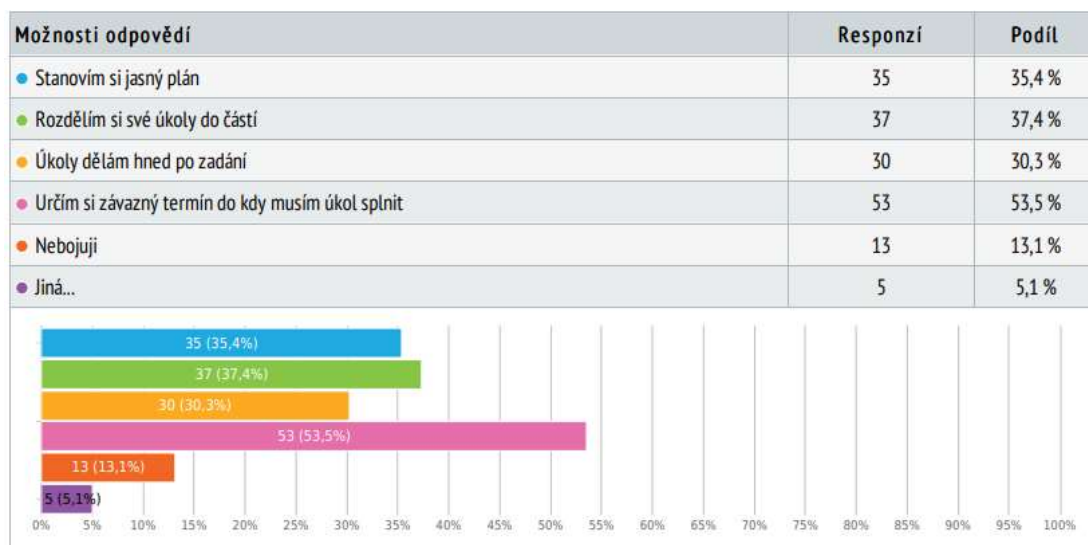
Druhá skupina rozdíl vidí spíše tak, že lenost se projevuje nicneděláním, jelikož člověk nemá o daný úkol zájem nebo je unavený, má špatnou náladu, naopak při prokrastinaci nechce daný úkol dělat, protože má strach z neúspěchu, který je spojený s předchozími zkušenostmi.

Třetí skupina považuje prokrastinaci více jako nemoc či psychický blok, a naopak lenost považují za krátkodobý stav či zvyk, který jde snadněji překonat.

Čtvrtá skupina lenost považuje za obecnou charakteristiku či vlastnost, která se člověka drží celý život a týká se i úkolů, které člověka baví, ale prokrastinovat může i jinak aktivní člověk, který odkládá pouze konkrétní činnost/úkol, který je pro něj nepříjemný.

## 9. Jak bojujete proti prokrastinaci?

Graf č. 8\_Boj proti prokrastinaci

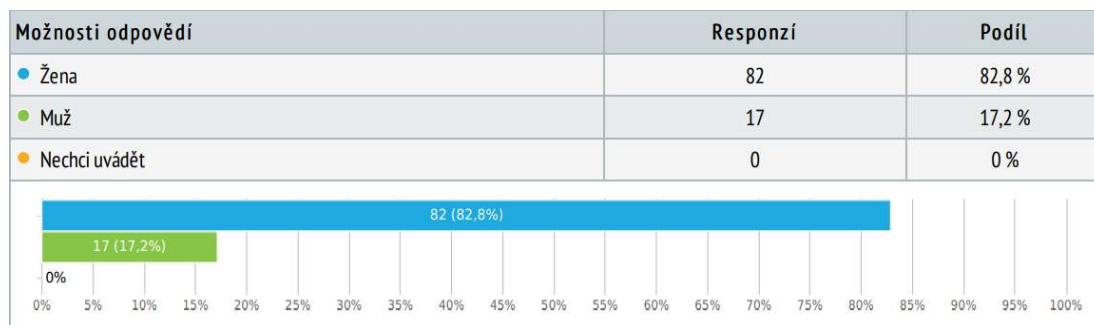


Zdroj: Survio

Devátá otázka zjišťovala, jak vysokoškolští studenti bojují s prokrastinací. Nejvíce respondentů, přesně 53 s podílem 53,5 %, zvolilo možnost, že si určí závazný termín do kdy musí úkol splnit. Následovala možnost zvolena 37 respondenty s podílem 37,4 %, kdy si studenti rozdělí své úkoly do menších částí. Dále volili studenti možnost, že si stanoví jasný plán, tuto odpověď zvolilo 35 respondentů s podílem 35,4 %. 30 studentů s podílem 30,3 % se snaží své úkoly plnit hned po jejich zadání. Druhá nejméně volená odpověď byla, že studenti s prokrastinací nijak nebojují, tuto možnost zvolilo pouze 13 respondentů s podílem 13,1 %. Jako poslední možnost byla vlastní odpověď, kterou zvolilo pouze 5 respondentů s podílem 5,1 %. Mezi těmito odpověďmi studenti zmiňovali, že se snaží namotivovat odměnami za splněný úkol, bojují všemi výše uvedenými možnostmi, snaží se měnit prostředí nebo jim k překonání prokrastinace pomáhá právě stres.

## 10. Vyberte pohlaví.

Graf č. 9\_Volba pohlaví

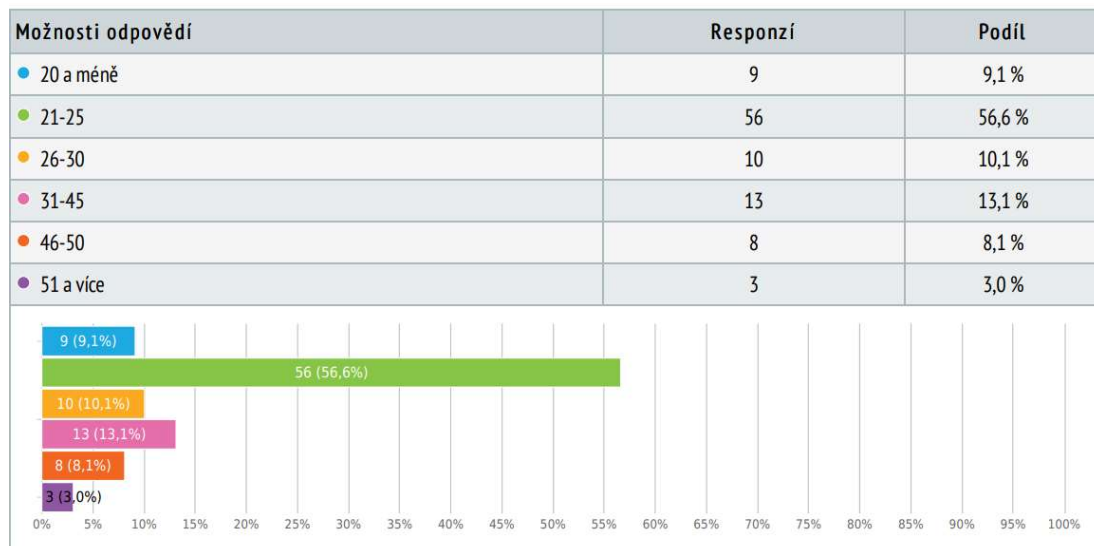


Zdroj: Survio

Jak jsem již jednou uváděla na dotazník odpovědělo 99 respondentů. Dle výsledků můžeme vidět, že ve vyplňování s velkou převahou vedou ženy s počtem 82 a podílem 82,8 %. Mužské pohlaví se zúčastnilo značně méně a to přesně 17 mužů s podílem 17,2 %, z toho též vyplívá, že možnost neuvedení pohlaví ne zvolil nikdo.

## 11. Jaký je Váš věk?

Graf č. 10\_Věk respondentů



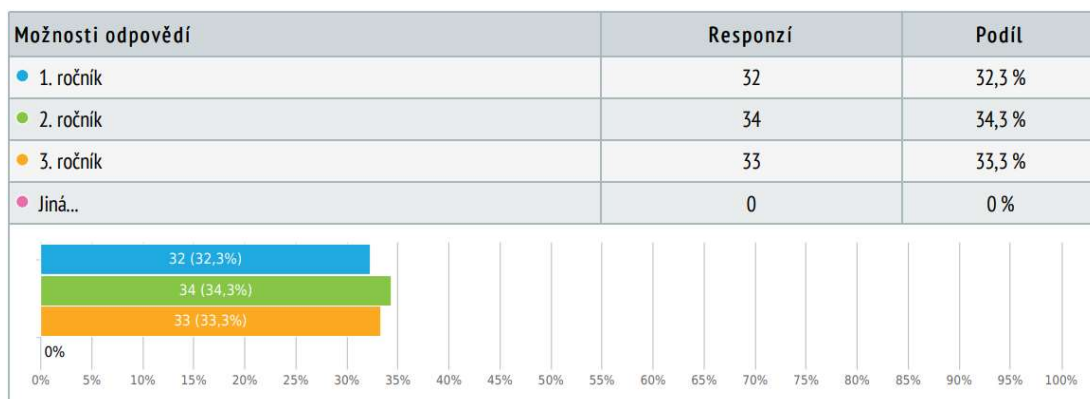
Zdroj: Survio

Věkový dosah studentů byl velmi rozsáhlý. Značně nejvíce respondentů, přesně 56 s podílem 56,6 %, se pohybuje ve věkovém rozmezí 21 až 25 let. Dále nejčastěji uváděný věk, a to u 13 studentů s podílem 13,1 %, je 31 až 45 let. Následuje u 10 respondentů s podílem 10,1 %, uváděný věk 26 až 30 let. Poté 9 studentů s podílem

9,1 % volilo nejnižší možný věk 20 a méně. Druhý nejméně volený věk, který si vybralo pouze 8 respondentů s podílem 8,1 %, je 46 až 50 let. A nakonec nejmenší věkovou účast měli 3 studenti s podílem 3,0 %, a to je zvolený věk 51 let a více.

12. V jakém jste ročníku VŠ?

Graf č. 11\_Ročník respondentů

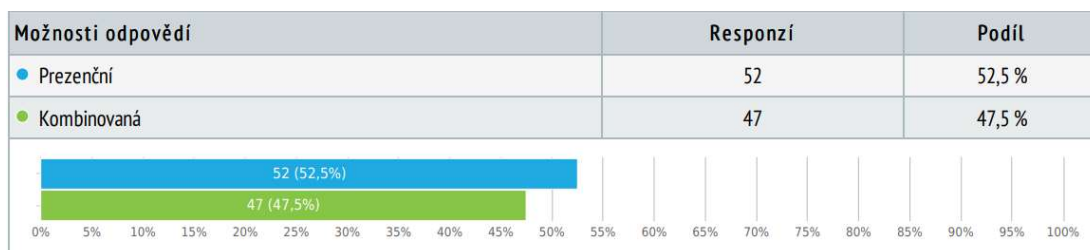


Zdroj: Survio

Rozdíl v počtu studentů v jednotlivých ročnících byl minimální. Nejvíce respondentů se nachází ve druhém ročníku, a to přesně 34 s podílem 34,3 %. Druhou největší účast měli respondenti ze třetího ročníku, kde jich dotazník vyplnilo 33 s podílem 33,3 % a nejméně zúčastněných se nachází v prvním ročníku, kde dotazník vyplnilo 32 studentů s podílem 32,3 %.

13. Jaká je Vaše forma studia?

Graf č. 12\_Forma studia



Zdroj: Survio

Rozdíl v počtu respondentů rozdělený podle formy studia byl velmi těsný. Dotazník vyplnilo 52 prezenčních studentů s podílem 52,5 % a 47 kombinovaných studentů s podílem 47,5 %.

## **11 Zhodnocení výsledků podle formy studia**

### **11.1 Prezenční forma**

Jak je již výše uvedeno, dotazníkového šetření se zúčastnilo 52 prezenčních studentů. U první otázky uvedlo až 40 z nich s podílem 76,9 %, že jsou často ve stresu kvůli úkolům, které odkládají. Všichni prezenční studenti se jednotně shodli, že se s pojmem prokrastinace už někdy dříve setkali. Až 25 studentů s podílem 48,1 %, nejčastěji znají pojem prokrastinace právě ze školy a na druhém místě, což je 18 studentů s podílem 34,6 %, se s prokrastinací setkali na internetu nebo v televizi. 40 studentů s podílem 76,9 %, považují prokrastinaci u vysokoškolských studentů za velký problém. Dále až 41 prezenčních studentů s podílem 78,8 %, prokrastinují z důvodu nechuti k danému úkolu a na druhém místě se umístila neschopnost se soustředit, kterou zvolilo 29 studentů a podílem 55,8 %. Nejčastější činností při prokrastinaci, kterou prezenční studenti uvedli, je mobilní telefon, což jsme mohli vidět i v celkových výsledcích, u prezenční formy tuto odpověď zvolilo 37 studentů s podílem 71,2 %, hned poté následovala odpověď, kterou zvolilo 33 studentů s podílem 46,2 %, prokrastinace pomocí úklidu. S rozdílem mezi prokrastinací a leností souhlasilo 35 studentů s podílem 67,3 %. Nejčastěji studenti uváděli rozdíl mezi tím, že při lenosti člověk nedělá nic, necítí žádné výčitky, není ve stresu, nemá špatné svědomí, a naopak u prokrastinace, dělá všechny možné jiné činnosti, aby se vyhnul úkolu, které by dělat měl, a to je poté doprovázeno špatným svědomím, stresem apod. Na eliminaci proti prokrastinaci distanční studenti nejvíce využívají určení závazného termínu do kdy musí úkol zpracovat, tento způsob využívá 20 našich respondentů s podílem 38,5 % a hned další zvolená možnost je ta, že si student úkoly rozdělí do menších částí, tuto odpověď zvolilo 19 studentů s podílem 36,5 %. Jako u obecných výsledků i zde měly v účasti na dotazníku mnohokrát větší převahu ženy, přesněji 42 žen s podílem

78,8 %. Nejčastěji volený věk u prezenčních studentů byl 21 až 25 let, tento věk zvolilo 44 z nich s podílem 84,6 %.

## **11.2 Kombinovaná forma**

Dotazníkové šetření se zúčastnilo 47 studentů kombinovaného studia. Ve stresu kvůli odkládání úkolů se ocitá 22 studentů s podílem 46,8 %, což je o značnou část méně než u prezenčních studentů. S pojmem prokrastinace se setkala 45 kombinovaných studentů s podílem 95,7 %. Většina studentů uvedlo, že se s tímto pojmem setkali právě ve škole, což jsme zaregistrovali i u studentů prezenčního studia. Tuto odpověď zde zaškrtno 18 kombinovaných studentů s podílem 39,1 %. 29 studentů s podílem 61,7 považují prokrastinaci za velký problém. Kombinovaní studenti nejčastěji prokrastinují kvůli nechuti k danému úkolu, což se opět shodují s prezenčními studenty, zde tuto možnost zvolilo 22 studentů s podílem 46,8 %. Jako další nejčastější možnosti volili též velké množství úkolů či neschopnost se řádně soustředit. Mezi nejčastější činnosti při prokrastinaci kombinovaní studenti zvolili uklízení, tuto možnost zvolilo 21 z nich s podílem 44,7 %. Zde můžeme vidět rozdíl, jelikož u studentů prezenčního studia byl nejčastěji volen telefon. Rozdíl mezi leností a prokrastinací vidí 32 studentů s podílem 68,1 %, což je skoro totožné číslo jako u prezenčních studentů. Studenti z kombinovaného studia nejvíce vidí rozdíl v tom, že lenost spočívá v nicnedělání, lelkování, válení se a prokrastinace je pouze odsouvání konkrétního úkolu. Také je pro ně prokrastinace spíše chronického původu a lenost je jen zvyk. U eliminace prokrastinace i kombinovaní studenti nejvíce využívají určení závazného termínu, tuto možnost zvolilo 25 studentů s podílem 53,2 %. A i u kombinovaných studentů značně převažovalo ženské pohlaví, žen se zúčastnilo 46 s podílem 87,2 % zatím co mužů pouze 6 s podílem 12,8 %. Věkové rozpětí bylo u těchto studentů velmi pestré, ale nejčastěji volený věk byl 31 až 45 let, tento věk zvolilo 13 studentů s podílem 27,7 % a další nejvíce uváděná byla možnost 26 až 30 let, tuto věkovou kategorii zvolilo 10 studentů s podílem 21,2 %.

## 12 Celkové zhodnocení dotazníkového šetření

Jak je již předem uvedeno, dotazníkové šetření se zúčastnilo celkem 99 studentů z Institutu vzdělávání a poradenství a z celkového počtu bylo 52 studentů prezenčního studia a 47 studentů kombinovaného studia. Nejdříve jsem vyhodnocovala všechny odpovědi dohromady a poté jsem zvlášť hodnotila studenty prezenčního studia a studenty kombinovaného studia. Chtěla jsem tímto rozdělením zjistit, zda se nějak liší zkušenosti a názory na prokrastinaci podle studijní formy. Na nějaké velké rozdíly jsem však nenarazila.

Za největší rozdíl nejspíš pokládám aktivity, kterými studenti prokrastinují. Jak již je výše uvedeno, u prezenčních studentů nejvíce převažuje čas strávený na telefonu (sociální sítě atd) nebo koukání na filmy či seriály, naopak u kombinovaných studentů jasně převažuje úklid, který se objevu u studentů prezenčních až na třetím místě. Podle mého názoru se tato odpověď liší především kvůli odlišnému věkovému zastoupení v studijních formách studentů a s tím jsou tedy spojené některé odlišné povinnosti. Kombinovaný student má například už svou rodinu, děti, práci a s tím souvisí určité povinnosti, které musí plnit, aby chod domácnosti fungoval. Naopak student prezenčního studia má v této oblasti méně povinností, a proto má více času prokrastinovat pomocí telefonu či koukáním na filmy. Samozřejmě ne vždy to tak musí být. Mimoto se odpovědi kombinovaných a prezenčních studentů téměř ve všem shodovaly.



### 13 Vlastní doporučení

Nejdůležitější je pochopit, jak prokrastinace funguje u člověka samotného a uvědomit si, že výhra nad prokrastinací je každodenní boj. Stejně tak důležité je, že každý má právo na to, někdy prokrastinovat, ale pokud to děláme neustále a jsem kvůli tomu ve stresu a špatné náladě, musíme přijmout fakt, že to má pravděpodobně velmi špatný vliv na naše studijní úspěchy, a aniž bychom si to uvědomovali, tak i na naši osobnost, zdraví, schopnosti a celkově na náš život. Podstatné je si umět zorganizovat své úkoly a povinnosti na každý den tak, abychom dělali na prvním místě to, co je opravdu důležité.

V první řadě je nezbytné neodkládat a snažit se najít metodu či nástroje, které Vám budou nejlépe vyhovovat a budou u Vás fungovat. Je pochopitelné, že u každého funguje něco jiného. Určitě se studenti setkávají s tím, že se úkolu neustále vyhýbají, ale jakmile úkol začnou zpracovávat a ponoří se do jeho plnění, kterého se tak báli, většinou zjistí, že to není až tak hrozné, jak si představovali. Podle mě je dobré si na každém úkolu najít sebemenší pozitivum, ač máme k danému úkolu nechut', což bývá podle více uvedeného dotazníkové šetření nejčastější důvod prokrastinace u studenta, nejlépe odložit mobilní telefon, který je též podle dotazníkové šetření jeden z nejčastějších rušičů, do jiné místnosti, zatnou zuby a do úkolu se pustit se zápalem, abychom ho měli co nejdřív hotový a mohli si ho bez neustálého odkládání a s dobrým pocitem vyškrtnout.

## ZÁVĚR

Cílem bakalářská práce na téma Prokrastinace u studentů vysokých škol bylo popsat a objasnit pojem prokrastinace s důrazem zaměřeným především na studenty ve vysokoškolském prostředí a zjistit možné odlišnosti mezi studenty kombinovaného a prezenčního studia.

V teoretické části byl definován pojem prokrastinace, objasněn její vznik a historie. Dále byly rozebrány hlavní druhy a formy, ujasněn vztah mezi prokrastinací a vysokoškolskými studenty a také byl vysvětlen často opomínaný rozdíl mezi prokrastinací a leností. Následovala obecná charakteristika vysokoškolského prostředí, na kterou navazuje kazuistika vysokoškolského studenta z ústavu IVP. Následně byly rozebrány možnosti eliminace a zmíněné neméně důležité následky, které prokrastinaci úzce doprovázejí.

V praktické části bylo uskutečněno dotazníkové šetření, které zjišťovalo informovanost, způsob a míru prokrastinace a následující možné rozdíly mezi prezenčními a kombinovanými studenty všech ročníků vysokoškolského ústavu IVP.

Na základně vyhodnocení dotazníkového šetření nebyly shledány žádné výrazné odlišnosti mezi odpověďmi prezenčních a kombinovaných studentů. Nejvýraznější rozdíl se týkal aktivit, pomocí kterých studenti prokrastinují, jelikož zjištění bylo takové, že prezenční studenti nejčastěji prokrastinují pomocí telefonu, kde projíždějí sociální sítě. Naopak na druhé straně u studentů kombinovaných jasně převažoval úklid, který se u studentů prezenčních objevuje až na třetím místě.

Nejdůležitější je pochopit, že prokrastinace je běžnou součástí každého z nás a v první řadě je nejvíce podstatné rozpoznat, jak prokrastinace funguje právě u nás samotných a až poté jsme schopni hledat a poznávat metody či nástroje, které nám pomohou prokrastinaci překonávat.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

DEJMALOVÁ, Lenka. Osobní organizace vysokoškolských studentů. Praha, 2016. Disertační práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.

FIORE, Neil A. Snadná cesta z prokrastinace: jak přestat odkládat úkoly. 1. české vyd. Praha: Grada, 2014. 219 s. ISBN 978-80-247-5083-5.

KAMENOVÁ, Sabina. Prokrastinace a závislostní chování: souvislosti a prevalence u VŠ studentů. Praha, 2014. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta.

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

RUTOVÁ, Alžběta. Míra prokrastinace u studentů středních škol. Brno, 2017. Bakalářská diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta.

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

ŠTVERÁK, Milan. Prokrastinace žáků střední školy. Hradec Králové, 2017. Bakalářská práce. Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta.

TRACY, Brian. Sněžte tu žábu!: 21 skvělých rad, jak přestat s prokrastinací a udělat v co nejkratším čase co nejvíc. Přepracované vydání se dvěma novými kapitolami. Olomouc: ANAG, [2017], ©2017. 135 stran. ISBN 978-80-7554-099-7.

### ELEKTRONICKÉ ZDROJE

SLIVIAKOVÁ, Andrea, 2010. Příště se do toho pustím dříve!: Malá příručka pro prokrastinující. [online]. [cit. 2021-01-22]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/https://is.muni.cz/do/econ/soubory/oddeleni/svi/Prokrastinace\\_Sliviakova\\_2010.pdf](https://is.muni.cz/https://is.muni.cz/do/econ/soubory/oddeleni/svi/Prokrastinace_Sliviakova_2010.pdf)

Kolikrát mohu opakovat zkoušku? – Průvodce studenta PEF ČZU. *Akční tým PEF – novinky, zprávy, aktuality z PEF ČZU* [online]. [cit. 2021-01-16]. Dostupné z: <https://www.smat.se/pruvodce-studenta/kolikrat-mohu-opakovat-zkousku/>

PRVNÍ ROK NA VYSOKÉ ŠKOLE. CO VŠECHNO JE OPROTI STŘEDNÍ JINAK?  
Absolvent.cz. *Domů* | *Absolvent.cz* [online]. [cit. 2021-01-27]. Dostupné z:  
<https://www.absolvent.cz/clanek/prvni-rok-na-vysoke-skole-co-vsechno-je-oproti-stredni-jinak>

Prokrastinace? Nejvíce s ní bojují lidé okolo dvacítky.. Přípravné kurzy na přijímací zkoušky na státní maturitu, gymnázia, SŠ, VŠ [online]. Copyright © 2018 EDUA Group, s.r.o. Všechna práva vyhrazena. [cit. 2021-01-14]. Dostupné z:  
<https://www.tutor.cz/blog/prokrastinace/>

Prokrastinace: jak na ni vyzrát? | *Psychologie.cz. Homepage* | *Psychologie.cz* [online]. [cit. 15.01.2021]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/prokrastinace-jak-na-ni-vyzrat/>

Log in to systém. *University information systém CZU* [online]. [cit. 2021-01-22].

Dostupné z:

[https://is.czu.cz/auth/katalog/plany.pl?fakulta=72;poc\\_obdobi=861;misto\\_vyuky=;ty\\_p\\_ss=;typ\\_studia=1;program=29;obor=133;specializace=-2;new\\_spec=-2;podprogram=;forma=1;stud\\_plan=5118](https://is.czu.cz/auth/katalog/plany.pl?fakulta=72;poc_obdobi=861;misto_vyuky=;ty_p_ss=;typ_studia=1;program=29;obor=133;specializace=-2;new_spec=-2;podprogram=;forma=1;stud_plan=5118)

## SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Obrázek č. 1\_ Schéma prokrastinace

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

Obrázek č. 2\_ Smyčka prokrastinace

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

Obrázek č. 3\_ Znázornění prokrastinace

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

Obrázek č. 4\_ Historie prokrastinace

Dostupné z: <https://zoom.rba.cz/prednasky/petr-ludwig-socialni-site-a-prokrastinace>

Obrázek č. 5\_Smyčka flow

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

Tabulka č. 1\_ZS 2018/2019 až Tabulka č. 6\_LS 2020/2021

Dostupné z:

[https://is.czu.cz/auth/katalog/plany.pl?fakulta=72;poc\\_obdobi=861;misto\\_vyuky=;typ\\_p\\_ss=;typ\\_studia=1;program=29;obor=133;specializace=-2;new\\_spec=-2;podprogram=;forma=1;stud\\_pl](https://is.czu.cz/auth/katalog/plany.pl?fakulta=72;poc_obdobi=861;misto_vyuky=;typ_p_ss=;typ_studia=1;program=29;obor=133;specializace=-2;new_spec=-2;podprogram=;forma=1;stud_pl)

Graf č. 1\_Odkládání úkolů a stres

Graf č. 2\_Pojem prokrastinace

Graf č. 3\_Seznání s prokrastinací

Graf č. 4\_Prokrastinace jako problém

Graf č. 5\_Důvody prokrastinace

Graf č. 6\_Aktivita při prokrastinaci

Graf č. 7\_Lenost x prokrastinace

Graf č. 8\_Boj proti prokrastinaci

Graf č. 9\_Volba pohlaví

Graf č. 10\_Věk respondentů

Graf č. 11\_Ročník respondentů

Graf č. 12\_Forma studia

# SEZNAM PŘÍLOH

## Příloha 1: Vzor dotazníku

**Prokrastinace u vysokoškolských studentů**

Dobrý den,

Jsem studentkou Institutu vzdělávání a poradenství, oboru Poradenství v odborném vzdělávání. Zpracovávám bakalářskou práci na téma Prokrastinace u vysokoškolských studentů. Věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku. Cílem tohoto dotazníku je zjistit povědomí studentů na vysoké škole o pojmu prokrastinace a jejich zkušenosti s tímto chorobným odkládáním úkolů a povinností. Podle pokynů vybírejte jednu nebo více odpovědí. Vše je naprosto anonymní.

Děkuji za váš čas.

**1. Jste často ve stresu kvůli úkolům, které odkládáte?**

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Ano  
 Ne  
 Jiná...

**2. Setkal/a jste se už někdy dříve s pojmem PROKRASTINACE?**

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Ano  
 Ne

**3. Pokud ano, odkud tento pojem znáte?**

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Škola  
 Práce/brigáda  
 Rodina/přátelé  
 Internet/televize  
 Jiná...

**4. Myslíte si, že prokrastinace tvoří velký problém u vysokoškolských studentů a jejich studia?**

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
- Ne, nemyslím si, že je to skutečný problém
- Jiná...

**5. Z jakého důvodu nejčastěji prokrastinujete/odkládáte úkoly?**

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Mám strach z neúspěchu
- Cítím nechuť k danému úkolu
- Není to pro mě až tak důležité
- Mám tolik úkolů, že nevím, kde začít
- Nedokážu se soustředit
- Jiná...

**6. Co nejčastěji děláte, pokud prokrastinujete?**

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Koukám na filmy/seriály
- Jsem na telefonu (sociální sítě atd.)
- Uklízím
- Hraju hry na počítači
- Jiná...

**7. Je podle Vás rozdíl mezi leností a prokrastinací?**

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
- Ne, je to totéž

**8. Pokud jste u předchozí otázky zaškrtnli ANO, zkuste rozdíl vysvětlit.**

### 9. Jak bojujete proti prokrastinaci?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Stanovím si jasný plán
- Rozdělím si své úkoly do částí
- Úkoly dělám hned po zadání
- Určím si závazný termín do kdy musím úkol splnit
- Nebojuji
- Jiná...

### 10. Vyberte pohlaví.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Žena
- Muž
- Nechci uvádět

### 11. Jaký je Váš věk?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 20 a méně
- 21-25
- 26-30
- 31-45
- 46-50
- 51 a více



## 12. V jakém jste ročníku VŠ?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

1. ročník

2. ročník

3. ročník

Jiná...

## 13. Jaká je Vaše forma studia?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Prezenční

Kombinovaná