

UNIVERSITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ PREZENČNÍ STUDIUM

2011 – 2014

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Michaela Lámerová

Vysokoškolský student a time management

Praha 2014

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Libor Svoboda, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR FULL-TIME STUDIES

2011 – 2014

BACHELOR THESIS

Michaela Lámerová

College students and time management

Prague 2014

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Libor Svoboda, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a uvádím v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 30.5.2014

Michaela Lámerová

Anotace

Bakalářská práce se ve své teoretické části zabývá principy time managementu, jeho vývojem od první až do čtvrté generace, přístupy fungování lidského těla a mysli na vnímání a prožívání času. Tyto poznatky jsou aplikovány na specifické období a potřeby vysokoškolských studentů, které se zabývají nejen správným hospodařením s časem, ale i úskalími spojenými s prokrastinací či jinými „žrouty času“. Praktická část si klade za cíl zjistit, zda jsou znalosti time managementu pro studenty přínosem či nikoli. Výzkumnou metodou byl zvolen časový snímek s následným polostrukturovaným rozhovorem, protože nejnvýstižněji ukazuje podstatu time managementu, a to kontrast mezi subjektivním vnímáním času a jeho reálným využíváním.

Klíčové pojmy

Analýza, biorytmy, časové snímky, generace time managementu, hospodaření s časem, plánování, polostrukturovaný rozhovor, prokrastinace, sebepoznání, vysokoškolský student.

Annotation

This Bachelor thesis deals in its theoretical part with the principles of time management, their development from the first to the fourth generation, and addresses the functioning of the human body and mind to the perception and experience of time. The findings within are applied to a specific period and the needs of university students to deal with proper management of time, as well as the pitfalls associated with procrastination or other „time killers“. The practical part aims to determine whether or not time management skills are beneficial for students. The research methods were time frames, followed by semi-structured interviews because this most accurately shows the essence of time management and contrasts between the subjective perception of time and its real use .

Keywords

Analysis, biorhythms, college student, generations of time management, planning, procrastination, self-knowledge, semi-structured interview, time frames, time management.

OBSAH

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 Time management.....	10
1.1 Řízení času.....	10
1.2 Historie time managementu.....	11
1.3 Generace time managementu.....	12
2 Principy fungování lidského těla a mysli při vnímání a prožívání času.....	16
2.1 Produktivní čas a biorytmy.....	16
2.2 Dominance pravé a levé mozkové hemisféry.....	17
3 Vysokoškolské studium.....	20
3.1 Charakteristika vývojového období studenta.....	20
3.2 Stres vysokoškoláků.....	21
4 Vybrané principy time managementu pro vysokoškoláky.....	22
4.1 Co studenty „brzdí“.....	22
4.1.1 Vnější „zloději času“.....	22
4.1.2 Vnitřní „zloději času“.....	23
4.1.2.1 Prokrastinace.....	25
4.2 Co studenty „posune“.....	26
4.2.1 Sebepoznání.....	26
4.2.2 Vedení.....	30
4.2.3 Plánování.....	33
PRAKTICKÁ ČÁST.....	37
5 Metodologická část.....	37
5.1 Vymezení výzkumného cíle.....	37
5.2 Typ výzkumu a výzkumná metoda.....	37
5.2.1 Časový snímek.....	38
5.2.2 Polostrukturovaný rozhovor.....	39
5.3 Výzkumný vzorek a průběh výzkumu.....	39
6 Analýza reálného a subjektivního využívání času respondentů.....	41
6.1 Marek.....	41
6.2 Míša.....	43
6.3 Monika.....	45
6.4 Nela.....	46

6.5 Ondra.....	48
6.6 Otto.....	49
6.7 Richard.....	51
6.8 Robert.....	52
7 Výsledky srovnání skupin studentů.....	55
7.1 Reálná vyváženost aktivit volnočasové a pracovní složky.....	55
7.2 Aktivity vedoucí k naplnění cílů.....	56
7.3 Subjektivní vnímání času.....	57
ZÁVĚR.....	60
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	62
SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ A TABULEK.....	64
SEZNAM PŘÍLOH.....	65

ÚVOD

„Nemám čas! Nestíhám!“ Tyto věty a jim podobné slyšíme kolem sebe několikrát denně. Nároky na využívání času se v posledních letech dramaticky zvýšily. Technologický pokrok posouvá svět kupředu a téměř na každého tak dennodenně působí nápor neuvěřitelného množství informací, příležitostí a možností. Jsme tímto množstvím doslova zaplaveni, o to těžší je si vybrat. Časový tlak pak v mnohých případech významně negativně ovlivňuje životní pohodu člověka i jeho zdravotní stav. Proto je důležité si uvědomit, že času je stále stejné fixní množství a záleží jen na každém člověku, jak využije 24 hodin každý den ve svůj prospěch.

Z tohoto důvodu se práce zabývá tématem time managementu. Hospodaření s časem je v dnešní době velmi aktuální a poznatky z této práce mohou být dobře využitelné v praxi. Zvláště pak studenti vysokých škol by si měli uvědomit, jak je čas cenný. Plyne nepřetržitě a neovladatelně, proto je důležité si osvojit dovednosti řízení času, které napomohou k určení vlastních priorit, cílů, dají životu dlouhodobý směr a ukáží nám „jak“, ale je jen na každém z nás, jak tyto znalosti využije. Neboť time management nemá dělat z lidí „otroky“ vlastního plánování, ale pomoci jim k efektivnějšímu stylu života.

Teoretická část přibližuje období, ve kterém žijeme a prochází historií time managementu a jeho čtyřmi generacemi. Popisuje principy fungování lidského těla a myslí při vnímání a prožívání času. Následující část pak vychází z poznatků time managementu ve vztahu ke specifickému stylu vysokoškolské mládeže. Zabývá se nejen principy vedoucími studenty ke správnému hospodaření s časem, ale také nevýhodami a úskalími, která je provázejí. Řada studentů totiž životem pouze proplová a na základě toho se dostávají do nepříjemných stresových situací jako je boj s prokrastinací či jinými „žrouty času“.

Praktická část má za cíl získat srovnání, zda je znalost time managementu pro studenty přínosem či nikoli. Porovnány budou dvě skupiny vysokoškolských studentů, jedna skupina se znalostmi o time managementu a druhá skupina bez těchto znalostí. Také pohledy na tuto problematiku budou dvojí. Reálný pohled, jak studenti svůj čas opravdu využívají a pohled subjektivní, jak si studenti myslí, že svůj čas využívají. Výzkumnou metodou je časový snímek doplněný polostrukturovaným rozhovorem, jelikož právě tato kombinace dokáže nejuvěstižněji ukázat podstatu time managementu, a to kontrast mezi subjektivním vnímáním času a jeho reálným využíváním. Vzhledem k tomu, že je zvolen kvalitativní typ výzkumu, nedá se poznatek aplikovat na obecné

závěry, ale může poskytnout základ dalším výzkumům na toto téma.

Je pravděpodobné, že se nároky na využívání času budou v budoucnu ještě více zvyšovat. Proto je účelem této práce informovat vysokoškolské studenty o důležitosti řízení času, o vhodném hospodaření s časem, podnítit je k osvojování strategií time managementu a také k poznání sebe samých.

TEORETICKÁ ČÁST

1 TIME MANAGEMENT

Žijeme ve 21. století. Život je dnes složitější, klade na nás vyšší nároky a přináší více stresu, než v obdobích předcházejících. Dnešní prostředí klade důraz na pojmy jako globalizace, superturbulence, informatizace a jiné. Téma, které je všem těmto trendům společné a podrobuje si je, je rychlost. Pacovský (2006, s. 31) uvádí, že hlavním tématem, které se promítlo do prvního desetiletí 21. století, byla rychlost. A důraz na ni pokračuje dodnes a bude přetrvávat i nadále. Důkazem toho je i tak zvaná „komprese času“. Činnost, k jejíž realizaci bylo v minulosti zapotřebí určitého času, dnes musíme stihnout za poloviční i kratší čas. Rozvojem informatizace se nám otevřelo neuvěřitelné množství příležitostí a možností. Jsme tímto množstvím doslova zaplaveni a o to těžší je si vybrat. Navíc je výběr a získávání informací zapotřebí často aktualizovat, protože informace, které máme, rychle zastarávají a stávají se nepoužitelnými. Scharf - Hunt (1990, s. 5) zdůrazňuje, že musíme myslet na to, že čas je stále kolem nás, a je ho stále stejné fixní množství. Nedá se koupit ani prodat. Záleží jen na každém člověku, jak využije 86 400 sekund každý den ve svůj prospěch.

1.1 Řízení času

Výraz time management, je do českého jazyka doslovně překládán jako řízení času. Scharf - Hunt (1990, s. 5) uvádí, že je tento název paradox, protože čas jako takový řídit nelze. Caunt (2001, s. 13) uvádí, že „čas je na rozdíl od většiny jiných zdrojů mezi lidmi spravedlivě rozdělen. Všichni lidé ho mají každý den stejně. Rozdíl mezi námi spočívá v tom, jakým způsobem ho využíváme a jak dalece se ho snažíme natáhnout.“ Lidé tedy nemohou řídit čas, ale mohou řídit to, jak svůj čas využívat. Toto umění efektivního hospodaření s časem jim může pomoci být výkonnější a dosahovat lepších pracovních výsledků i spokojenějšího osobního života.

Význam time managementu nespočívá v tom, jak udělat z člověka otroka plánovacího systému se snahou splnit veškeré činnosti z díáře, ale v tom jak si tyto činnosti dokáže zorganizovat a řídit podle nich sám sebe. Vhodně nastavený time management pomáhá harmonizovat lidský život, trávit méně času řešením krizových situací. Vede člověka k tomu, aby se soustředil na cíle, které mu přinášejí nejvíce

štěstí, dává mu také prostor pro relaxaci, koníčky, možnost prožít pocit uspokojení z vlastního úsilí. Projevuje se v efektivním uspokojování vlastních potřeb, přání, požadavků, plánování životních cílů a priorit, v neposlední řadě také v kvalitě života a jeho stylu. Stephan R. Covey (1994, s. 329) označuje time management jako „jednu z oblastí managementu, která se zabývá efektivním plánováním času“. Toto „řízení času“ však kromě managementu vychází z poznatků řady jiných oborů jako je psychologie, filozofie, fyziologie, sociologie nebo sociální komunikace. Je tedy multioborovým tématem, které se nachází na pomezí věd přírodních, technických, ekonomických a humanitárních.

1.2 Historie time managementu

V celé historii lidstva hrál čas a hospodaření s ním velice důležitou roli. Již pro pravěkého lovce bylo klíčové až životně důležité pochopení správného rozvržení času. Antičtí filozofové se otázkou času a jeho využitím zabývali, když pozorovali pohyby slunce a hvězd po obloze, střídání ročních období, příliv a odliv. Celé lidstvo se přizpůsobovalo koloběhu času a efektivně se jej snažilo využít. V pozdním středověku mezi italskými obchodníky vzniklo přísloví „čas jsou peníze“ (Adair, 2004, s. 14), již tehdy mu byl přiřknut nynější komerční význam. (Caunt, 2001, s. 13) V Anglii puritánští kazatelé doporučovali vést si deník jako prostředek sebeanalýzy a každý den si naplánoval dopředu své aktivity. Průmyslová revoluce a užívání elektrického telegrafu se začali zabývat efektivitou práce s ohledem na čas. Levinson (2004, s. 12-14) uvádí, že Frederick W. Taylor se začal jako jeden z prvních zabývat efektivitou práce. Na základě svých pozorování vytvořil normy a metody, kterými se nadchlo mnoho vedoucích pracovníků, z kterých se později vyvinuli tzv. „time study men“. Od té doby se výzkumem efektivního využití času zabývali řady autorů.

Až v roce 1990 napsal Stephen R. Covey přelomovou knihu, která je považována za jednu z nejvlivnějších knih 20. století, *Seven Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change* (u nás nepřesně překládanou jako 7 návyků vůdčích osobností, a v roce 2006 pod názvem *7 návyků skutečně efektivních lidí: zásady osobního rozvoje, které změni váš život*), která zajistila oblasti time managementu zájem nejen manažerů, ale i všech časově vytížených lidí toužících po efektivním životě. (Gruber, 2009, s. 26) Tento renomovaný autor, lídr a expert na vedení lidí, popsal zcela mimořádný pohled na efektivní vedení času a vytvoření harmonické, cílevědomé a integrované osobnosti. Covey se navrácí k jedné ze dvou dominantních teorií úspěchu posledních dvou století, a to k etice charakteru. Ta byla ve

většině 20. století zatlačena do pozadí teoriemi, které stavěly na etice osobnosti, na rozvoji schopností, dovedností a postupů, jejichž uplatnění dovede člověka k úspěchu. Jeho kniha však dokazuje, že všechny tyto faktory jsou pro úspěch sice významné, nikoli však klíčové. Primárním předpokladem k úspěchu je totiž osvojit si a integrovaně využívat základní návyky, jak se stát efektivním nejen v práci, ale i v osobním životě. (Covey, 2013, s. 1) Dalšími významnými světovými autory jsou Brian L. Joiner, orientovaný na IV. generaci time managementu s názvem Fourth Generation Management: The New Business Consciousness nebo Kanadčan Steven H. Appelbaum knihou Time management for Health Care Professionals.

Gruber (2009, s. 17-24) uvádí, že v České republice se jako první zabýval time managementem Dr. Jiří Toman, Csc., jeho tvorba byla kvůli vládnoucí komunistické straně odříznuta od poznatků vyspělých zahraničních autorů, přesto vznikla samostatná česká větev zabývající se zlepšením metod duševní práce. Vydal knihy Jak zdokonalovat sám sebe, Organizace a technika duševní práce a Jak zlepšit organizaci a techniku duševní práce. Dalším z osobností byl David Gruber, napsal knihu Osobní informační systém. Od roku 1986 také uskutečnil přes stovku československých veřejných tréninkových kurzů zastřešených právě pojmem duševní hygieny. Spolu s Gruberem se IV. generací time managementu zabýval i Petr Pacovský, který novou generaci obohatil o poznatky z transpersonální psychologie, a RNDr. Jiří Plamínek, Csc., který se soustředil na téma leadership a konflikty (2004, s. 17)

Time management se stal od té doby jistou módní záležitostí a věnuje se mu řada autorů, organizací a firem. Na trh vstupují nejrůznější kurzy, knihy a pohledy na tento fenomén. Řada firem a škol organizuje semináře, na kterých vás naučí organizovat si čas a zvládat jednotlivé techniky a metody plánování.

1.3 Generace time managementu

Myšlení ve sféře osobního řízení se od svého vzniku vyvíjelo a prošlo řadou významných změn, které ovlivnily jeho směřování. Jelikož jednotlivé vývojové fáze nelze nijak datovat, autoři vycházejí z rozdělení přístupů plánování času na čtyři generace. Stephen R. Covey charakterizoval tyto generace postupně tak, jak se přizpůsobovaly novým potřebám. Od nejjednodušších plánovacích pomůcek, které nám měly připomínat každodenní úkoly, až po určení životních cílů a vedení celého života. „Každá z těchto generací staví na předešlé generaci a směřuje k větší efektivitě

a kontrole“ (Covey, 2008, s. 28) Každá nadcházející generace se tak snaží využít kladů předešlé generace a naopak se vyhnout záporům, které nesla nebo je více zefektivnit.

Time management I. generace

Time management I. generace je typický nejen využíváním jednoduchých poznámek a seznamů úkolů, ale také úsilím vtisknout našemu přístupu k mnoha požadavkům kladeným na náš čas a potenciál zdání řádu. (Covey, 2013, s. 143) Charakteristické jsou pro něj především poznámkové bloky a prosté seznamy úkolů, kdy vypsání poznámek, úkolů na papír odlehčuje paměti a zlepšuje orientaci v časových požadavcích. Této metodě však chybí širší souvislosti, dá se tedy aplikovat jen pro soupis hlavních bodů činnosti. Hlavním pozitivem tohoto přístupu je jeho nenáročnost a vysoká pružnost. Naopak nevýhodou je, že všechny položky na seznamu jsou rovnocenné, proto se musí vystihnout rovnováha mezi důležitými položkami na seznamu úkolů a psaním i nepodstatných maličkostí.

Time management II. generace

Pro II. Generaci time managementu byly typické plánovací kalendáře a diáře. Odrážely snahu dívat se dopředu a plánovat si budoucí události a činnosti. (Covey, 2013, s. 143) Pro řadu lidí je přirozené využívat tuto metodu zaznamenávání termínů, setkání a závazků. Také čas věnovaný přípravě napomáhá předcházet krizím a zároveň lepší organizace času znamená vyšší výkonnost. Ovšem tempo života se stále zrychluje a s ním i nároky na využívání času, takže toto jeho jednoduché organizování začne brzy nedostačovat.

Time management III. Generace

Tato generace řízení času je charakteristická kontrolou a stanovováním cílů. Mohou to být cíle krátkodobé, střednědobé, dlouhodobé, které jsou v souladu s hodnotami, na jejichž dosažení je soustředěn čas, úsilí a energie. Vznikají tak provázané denní, týdenní, měsíční i roční plány. Už zde není pouze snaha dělat věci rychle a efektivně, ale hlavně zaměřovat se na ty nejpodstatnější. Oproti dvěma předchozím generacím je zde výrazné přenesení pozornosti na naše hodnoty. Ukazuje se však, že pouhé intuitivní plnění činností a pouhé úsporné vynakládání času mohou někdy bránit navazování vztahů a uspokojování bytostné lidské potřeby těšit se ze spontánních okamžiků. (Covey, 2013, s. 143) Tímto nezájmem o přítomnost ovšem

celá tato metoda ztroskotává, jelikož pak člověk sklouzává k řešení urgentních úkolů na úkor těch skutečně důležitých pro život. Třetí generace je jednoduše postavená na obrovské duševní kázni a disciplinovanosti, stanovení cílů, priorit a přesném plánování, je velmi dobře propracovaná a logická, až je nelidská. Postrádá lidský přístup, nebere v potaz individuální spontánní reakce, člověk není stroj, aby vždy jednal logicky.

Time management IV. generace

Hlavní myšlenku charakterizuje velmi stručně a výstižně Pacovský (2006, s. 36) slovy: „*Prosperita začíná tím, že se cítím dobře*“. Tato generace se v mnoha směrech liší od všech předešlých. Čtvrtá generace vychází z potřeb člověka, jeho vnímání štěstí a spokojenosti. Čas, je chápán jako nejdůležitější zdroj, který v našem životě máme, ale ve smyslu odklánění se od myšlenky rychlosti a efektivnosti, na úkor životního štěstí.

Tato generace poukazuje na to, že samotný pojem „řízení času“ je chybný. Čas nelze řídit. Můžeme řídit jen sami sebe v čase, proto bychom se měli zaměřovat, v souladu s myšlenkami řízení času IV. generace, na udržování a zkvalitňování vztahů a udržování rovnováhy. (Covey, 2013, s. 144) Člověk se musí ve svém životě rozhodnout, kam bude směřovat, zabývat se sebepoznáním, vedením a sebeřízením. (Pacovský, 2006, s. 48) Nestačí jen dodržovat přísný časový rozvrh a neustále se nutit do excelentních výkonů, mnohem spokojenější je člověk jako komplexní tvor, dosahující co největšího uspokojení v co nejvíce aspektech svého života. (Pacovský, 2006, s. 36-41) Tato perspektiva stojí na pěti základních pilířích:

„Člověk je víc než čas“- vychází z poznání, že pouze spokojený a vyrovnaný člověk je schopen dlouhodobě velmi efektivně pracovat. Proto by se člověk neměl zaměřovat pouze na své výsledky ale i své pocity.

„Cesta je víc než cíl“- pokud se zahledíme pouze do budoucna k cíli, velice často se stane, že podceňujeme kvalitu dní, které nás k němu vedou. Ale bez načrtnuté budoucnosti se zase neposuneme kupředu. Pacovský tím upozorňuje, že upínat se k pocitu dosažení cíle, kdy dosažení cíle je záležitost jednoho dne, a opomíjet cestu k němu, která může trvat i několik let, je obrovskou chybou. Proto bychom neměli být zaslepeni vidinou cíle a zapomenout žít v současném okamžiku.

„Zevnitř je víc než z venku“- z technického světa kolem nás můžeme snadno nabýt dojmu, že pouhou znalostí techniky, metod a návodů, můžeme dosáhnout úspěchu. Všechno se však odvíjí od nás samotných, našeho přístupu, schopností

a povahy. Teprve soustředěnou a vytrvalou prací na sobě samých můžeme postupně měnit věci kolem nás. Pacovský (2006, s. 38) uvádí: *„Úspěch v jakékoliv oblasti je podmíněný osobní kvalitou. Není tedy jen záležitostí znalostí, schopností a technik v daném oboru, ale souhrnem pevného základu (charakteru) a návyků (chování) z něho vyplývajících“*.

„Pomalů je víc než rychle“- v dnešní turbulentní době, kdy se vše zrychluje a zkracuje, kdy dnešní nové poznatky jsou už zítra zastaralé a životní tempo je nesmírně rychlé, každý člověk inklinuje k tomu, aby se věci řešily co nejrychleji. Pokud se rozhodneme učinit nějaké řešení, chceme, aby jeho kýžený efekt nastal co nejrychleji, ovšem rychlá řešení, především v oblasti osobního rozvoje, nejsou dlouhodobá. Babauta (2010, s. 42-43) dodává: *„Pokud je návyk, který se pokoušíte vytvořit, těžké dodržovat, zvyšuje se pravděpodobnost, že neuspějete. A proto pro jakýkoliv druh změny platí, že pokud provádíte změny postupně, v sérii postupných kroků, pak existuje větší pravděpodobnost, že tyto změny budou trvalé, než když se pokusíte najednou o velkou změnu“*

„Celek je víc než část“- celek je více než součet jeho částí, protože mezi částmi existují vazby, které představují účinný katalyzátor, který posiluje a sjednocuje jednotlivé části a činí tak celek mnohem zajímavějším, kvalitnějším a preciznějším. Tato spolupráce jednotlivých činitelů se nazývá synergie. Synergie je jev, kterého by nebylo možné dosáhnout samostatným úsilím každé části zvlášť. Synergie je přirozená a její projevy nalezneme všude kolem nás. Pacovský (2006, s. 36-41) podotýká, že pokud chceme dosáhnout kvalitního života a být dlouhodobě spokojení, musíme neustále pracovat na všech složkách našeho života, ze kterých se skládá. Pokud se budeme zaměřovat pouze na části, bude docházet ke konfliktu s naším vnitřním pocitem štěstí a nikdy nebudeme dlouhodobě spokojení.

2 PRINCIPY FUNGOVÁNÍ LIDSKÉHO TĚLA A MYSLI PŘI VNÍMÁNÍ A PROŽÍVÁNÍ ČASU

Každé lidské tělo je originálem, proto také vnímání a prožívání času je u každého jedince velice subjektivní a proměnlivé. Lidský mozek vnímá čas na nevědomé úrovni a ovlivňují ho různé biologické a psychologické procesy. K těm biologickým patří dýchání, pulz, trávení, kondice a stáří jedince, hormonální a chemické látkové přeměny. Lidská mysl využívá mozek k vlastnímu sebeutváření, reguluje proud energie a informací, proto není možné ignorovat biologické potřeby (Rock, 2008, s. 9). Z psychologických procesů je vnímání a prožívání času spojeno s emočním zabarvením aktivit, proto se může zdát, že šťastné okamžiky „utíkají“ rychleji a nepříjemné situace se naopak „vlečou“. Dalšími psychologickými aspekty jsou očekávání, atraktivita vykonávané činnosti a míra pozornosti. Člověk dokáže vnímat čas na základě vlastních zkušeností. Plamínek (2004, s. 166) uvádí, že lidské tělo není schopno v každém okamžiku našeho života produkovat stejnou schopnost soustředění se nebo přinášet stejný pocit vnitřní síly, to proto, že se tyto parametry v čase mění a s tím i lidská schopnost podávat výkony a dosahovat cílů. Klinický profesor Daniel J. Siegel, MUDr. poznamenává, že pokud se naučíme žít s ohledem na biologické funkce mozku, velice to posílí mysl, zlepší se tok informací a energie a také se zvýší efektivita a pocit uspokojení (Rock, 2010, s. 10)

Postupem dospívání se dětská představa o čase - kdy se děti zajímají pouze o přítomný okamžik, soustředí se sami na sebe a nikoli na budoucnost a okolí - rodí procesem strukturování a koordinování mentálních představ, v mysl dospělého jedince. Právě díky těmto mentálním mapám, rodícím se v dětství, je pro mnohé adolescenty a dospělé jedince těžké změnit své špatné návyky spojené s nevhodným biorytmem či organizováním činností. Protože na činnosti jako je plánování, rozhodování a usilovné přemýšlení má lidské tělo pouze omezené energetické zdroje. Každý jedinec by si tedy měl uvědomit, jak jeho vlastní tělo funguje a svá omezení raději respektovat než s nimi zápasit. (Rock, 2010, s. 27-28)

2.1 Produktivní čas a biorytmy

Bedrnová (1999, s. 36) uvádí, že každý jedinec má v sobě jakési vnitřní hodiny, které řídí pochody v celém těle, vlastní rytmus. Dochází při něm ke střídání období aktivit a odpočinku a období bdění a spánku. Výkonnost každého člověka se liší v závislosti na individuálních biochemických procesech a dědičných genetických

předpokladech. Jestliže chceme zvýšit efektivnost a výkonnost, neměli bychom ignorovat naše biologické potřeby, ale spíše se přizpůsobit optimálním podmínkám svého životního rytmu, neboť jejich ignorací si funkce organismu neuvědoměle poškozujeme.

Produktivní čas definujeme jako denní dobu, během níž je člověk nejvíce soustředěný, nabývá pocitu největší vnitřní síly a je nejvýkonnější. Adair (2004, s. 64) uvádí, že nejvíce se lidé dokáží soustředit hned po probuzení (ještě před snídaní), protože je člověk po spánku fyzicky i psychicky odpočatý.

Biorytmy, tedy biologické pochody v lidském těle související se střídáním světla a tmy, se dělí na dva chronotypy (Uhlig, 2008, s. 49):

- Ranní typ neboli tzv. skřivani, jsou nejčilejší v ranních hodinách. Tuto nejproduktivnější část dne by měli využívat ke stěžejním úkolům a méně podstatné činnosti odsunout na pozdější čas, kdy se jejich výkonnost snižuje.
- Noční typ neboli tzv. sovy, jsou nejproduktivnější v noci a v odpoledních hodinách. Překážka může nastat, jestliže se oba typy střetnou, může pak docházet ze strany „skřivana“ k vyrušování „sovy“ v neproduktivnějším období, čímž ztrácí buď svou výkonnost ve prospěch navazování sociálních kontaktů, nebo obráceně.

Příloha A – Křivky pro ranní a noční typy

2.2 Dominance pravé a levé mozkové hemisféry

Vědomí sebe samých nám umožňuje zkoumat vlastní myšlenky. Z hlediska time managementu je tato schopnost obzvláště užitečná při vytváření morálních hodnot, osobního poslání a určování cílů, protože tyto vrozené lidské schopnosti jsou primární funkcí pravé mozkové hemisféry (Covey, 2013, s. 125). *„Našemu světu však dominuje uvažování a jednání typické pro levou mozkovou hemisféru. Slova, kvantifikace a logika zde hrají prim. Tvůrčí a intuitivní, pocitové a estetické aspekty ustupují do pozadí. Využívat potenciál pravé mozkové hemisféry je proto pro mnoho lidí obtížnější“*. Uvědomíme-li si, jaké možnosti náš mozek nabízí a jakých různých myšlenkových pochodů je schopen, můžeme podle specifických potřeb vědomě využívat svoji mysl efektivnějším způsobem.

Výzkum mozkových hemisfér vedl ke vzniku a rozvoji tzv. Teorie mozkové dominance. Výsledky výzkumů ukázaly, že každá mozková hemisféra vykazuje sklon specializovat se na odlišné funkce, dominovat při jejich řízení, zpracovávat jiný typ

informací a zabývat se odlišnými problémy. Člověk tedy při přemýšlení využívá obou hemisfér mozku, jak pravé tak i levé, ovšem obvykle je jedna z hemisfér celkově dominantnější.

– Levá mozková hemisféra

Covey (2013, s. 125-126) uvádí, že levá mozková hemisféra má na starosti logické uvažování a verbální komunikaci, slova. Odehrává se v ní sekvenční uvažování, analytické uvažování - rozklad celku na části a jejich specifikace. Levá hemisféra bere v úvahu čas, na rozdíl od pravé. Při dominanci levé hemisféry jsou lidé pečliví, přesní a předvídatelní. Mají rádi pořádek a rituály. Jejich slabou stránkou jsou neočekávané situace, ve kterých nedokáží vhodně reagovat.

– Pravá mozková hemisféra

Pravá mozková hemisféra má na starosti intuitivní uvažování a tvůrčí myšlení, obrazy. Zabývá se syntézou, složením částí do celku a vztahy jeho částí, umožňuje uvažovat o věcech souběžně. Pravá hemisféra tedy nebere v úvahu čas. Uhlig (2008, str. 59) uvádí, že při dominanci pravé hemisféry lidé dokáží pracovat na více úkolech najednou, jsou flexibilní, kreativní, intuitivní a spontánní. Jsou dobří v navazování sociálních vztahů, někdy jsou jimi až pohlceni. Zacházení s časem je jejich největším problémem, jsou nespolehliví a nedodržují termíny. Nedokáží se také soustředit na detaily.

Problém tedy spočívá v tom, že je zde sklon využívat převážně tu hemisféru, která je dominantnější, a tím přistupovat ke každé situaci tak, jak je pro onu hemisféru typické. Tím dochází u lidí k odlišnému vnímání, jinému řešení situací a někdy i konfliktům. Ideálem tedy je vypěstovat si schopnost přecházet od jednoho stylu myšlení k druhému. Vytušit co určitá konkrétní situace vyžaduje a dle toho využít prostředky pro její zvládnutí. Díky tomuto pochopení je možné vybírat, jaké rozhodnutí v daný okamžik přijmete. Ale vrcholný mentální výkon vyžaduje kombinaci obojího - znalost mozku i schopnost pozorovat nastupující mozkové procesy. Sokrates pravil: (Rock, 2010, s. 113) „*Život nepodroben zkoumání nemá cenu žít*“. V dnešní době se tento prožitek označuje jako metamyšlení, tedy uvědomování si vlastního já, či plná pozornost. Tato schopnost, odstoupit a pozorovat v každém momentu vlastní prožitky, je prvním krokem k jakékoliv změně. Kevin Ochsner (Rock, s. 114) vysvětluje: „*Vědomí sebe sama je schopnost vystoupit mimo vlastní kůži a podívat se na sebe co nejobjektivnějším pohledem, jakého jsme schopni. V mnoha případech to znamená zaujmout vůči sobě pohled třetí osoby: představit si, že se na sebe dívám očima jiného*

jedince.“ Je potřeba se oprostit od automatického proudu prožívání a zvolit si, kam chceme zaměřit svou pozornost. Bez této schopnosti je jen velice malá možnost dokázat řídit své myšlení a změnit své chování.

3 VYSOKOŠKOLSKÉ STUDIUM

3.1 Charakteristika vývojového období studenta

Z hlediska vývojové psychologie ve vysokoškolském období dochází k přelomu z adolescentního jedince (15-20 let) k mladému dospělému (20-35 let). Tento vývojový přelom a vstup do dospělosti je ovšem velice individuální záležitostí. (Kern, 2000, s. 179) Velice souvisí se sociální pozicí jedince. Právě studenti většinou přejímají tuto pozici dospělého později než osoby se základním nebo středoškolským vzděláním, kteří se osamostatňují dříve a jsou tak nuceni k rychlejšímu „vyzrání“. Po fyzické stránce jsou charakteristickými znaky: dosažení samého vrcholu fyzické kondice, výkonu a energie. Kern (2000, s. 179) uvádí, že po psychické stránce si student klade otázky: „*Kdo jsem (reálný sebeobraz)? Jaký bych chtěl být (ideální sebeobraz)? Jak mě vidí druzí (předpokládaný obraz druhých)?*.“ Tato „sociální nezakotvenost“, kdy už se necítí jako dítě, ale ještě není doopravdy dospělí, představuje velkou zátěž. Tímto mezistavem u něj vzniká nejistota v rolích, která způsobuje labilitu pocitu vlastních hodnot. Labilita vlastního vnímání se může pohybovat mezi extrémně euforickým očekáváním a depresivním podceňováním. Až později v dospělosti dochází ke stabilizaci osobnosti. Velice výrazná je sebereflexe, která narůstá díky intelektuální zralosti. Student je tedy ve větší míře schopný se vyrovnávat se svým prostředím a zaujímat k němu kritická stanoviska. Ve studiu dochází k problémům s výkonností, protože se řada studentů neidentifikuje s požadavky školy a díky „volnosti“ na vysokých školách, kdy docházka na předměty nemusí být povinná, se dospívající někdy věnuje raději jiným zájmům. Proto je nutné, aby student získával informace v oboru, o který má opravdu zájem, a byl tím motivován. Dospívající sám sebe bere jako samostatně myslícího a jedajícího. Projevuje se tím zodpovědnost za svá rozhodnutí i zodpovědnost ke vztahu k druhým lidem. Jeho zájem o vlastní psychické dění a o duševní dění blízkých osob narůstá a prohlubuje se pochopení sociálních, politických i historických souvislostí.

V tomto vývojovém období prochází student nelehkými avšak klíčovými životními rozhodnutími a úkoly. Jako například upevnění vlastní identity, identifikace s rolí dospělého, vytýčení osobních a profesních cílů a někteří dokonce i vytvoření partnerství a založení rodiny. Dospívající tím dokončuje své „sociální osamostatnění“, distancuje se od své rodiny. I když se student už od rodiny emancipuje, stále přetrvává vazba na rodinu ve smyslu základních sociálních postojů, zvyků a životní orientace.

Častým problémem studentů je ekonomická nesamostatnost, která jim právě brání vidět sebe samé jako doopravdy dospělé. Proto také řada z nich obětuje svůj volný čas brigádám. Ideální je, pokud si student zvolí pracovní náplň v oboru, který je přípravou na jeho budoucí pracovní uplatnění, díky tomu si vyzkouší daný obor v praxi a získá zkušenosti.

3.2 Stres vysokoškoláků

Povinnosti a nároky na vysokoškolského studenta se podstatně liší od studia středoškolského. Student musí projevit mnohem větší samostatnost při studiu skript a učebnic, sebekázeň a odpovědnost za vlastní úspěchy či neúspěchy při studiu. Mnohem větší jsou také nároky na vědomosti, jejich provázanost skrze předměty a uvedení teoretických znalostí do praxe. Nehledě na psychický vývoj studenta, který v tomto přelomovém období nese obrovskou zátěž na jeho psychiku. Působí na ně tak celá řada nových negativních stresových situací, které se nedají odbourat pouze útekem od reality, což je přirozená fyziologická reakce na stres. Dodd L. (2010, s. 74 -77) zdůrazňuje, že je důležité zabývat se problematikou stresu vysokoškoláků, protože nezanedbatelné množství studentů ho pociťuje v nadměrné míře. Nejen že pak u studentů dochází k oslabení soustředění a logického uvažování, ale objevují se i emoční reakce jako například: deprese, agrese, apatie, vztek, úzkost, aj. Jako stresory jsou nejčastěji uváděny:

- větší nároky na studium a více povinností s tím spojených, časová tíseň,
- zkouškové období, dodržování termínu odevzdání prací, závěrečné zkoušky,
- ekonomická závislost na rodičích, finanční tíseň,
- velký důraz na mezilidské vztahy,
- špatná životospráva a nevhodné životní prostředí,
- prokrastinace, špatná sebedisciplína a návyky,
- nejasnost vlastních cílů, obavy z budoucnosti.

Většinu těchto stresových situací si student přivozuje sám nesprávným plánováním a špatnými návyky, nedostatkem sebekázně a neuvědoměním si vlastních cílů a priorit. Proto je nutné se nejdříve zamyslet nad tím, jaké činnosti ho brzdí při vykonávání jeho činností a jaké ho naopak posunou kupředu a zefektivní jeho práci a život.

4 VYBRANÉ PRINCIPY TIME MANAGEMENTU PRO VYSOKOŠKOLÁKY

4.1 Co studenty „brzdí“

Celá řada principů v time managementu je zaměřena na identifikaci a eliminaci rušivých prvků působících na naši výkonnost. Student by tudíž měl jako první krok k zefektivnění svých činností a života provést zhodnocení vlastních problémů. Protože to, co ho nejvíce brzdí, je většinou on sám a jeho nedostatečné sebezpoznání a sebedisciplína. Často je tak zlákan tzv. „zloději času“, které můžeme rozdělit na vnější a vnitřní. Za vnější lze označit situace, podněty a osoby, které působí jako rušivý prvek při vykonávání určité činnosti a tím snižují hodnotu dosažených výsledků. Za vnitřní lze považovat nedostatečnost vlastní disciplíny.

4.1.2 Vnější „zloději času“

Tyto ztráty času vycházejí ze skutečnosti, že člověk je neustále obklopen vnějšími faktory, které ho ovlivňují. Pokud se naučí kontrolovat vliv, který na něj jeho okolí má, a stanoví určitá pravidla, která bude důsledně dodržovat, bude tak dosahovat lepších výsledků.

Vyrušování

Zdrojů vyrušení je nepřeborné množství všude kolem nás, mají neblahý vliv na naši koncentraci. Neustále zapnuté přístroje dnešní doby si vybírají svou daň na naši výkonnosti. Kamarádi, rodina, spolužáci, kteří za námi chodí s maličkostmi, takže se během dne pořádně nedostaneme ke své práci. Rušivé zvuky, které vyvolávají nepříjemné pocity a odvádí naši pozornost. Rock (2010, s. 69) uvádí, že ať už nás vyruší cokoli, přibližná doba, za jakou se k původní činnosti vrátíme, je 25 minut, pokud tedy vůbec. Byť i malé vyrušení odvádí naši pozornost a vyžaduje pak značné úsilí navrátit koncentraci tam, kde byla před vyrušením. Ve chvíli, kdy se nám povede vrátit se tam, kde koncentrace původně byla, nám klesne schopnost udržet si soustředění ještě více, protože tělo má ještě méně energie než před tím. To znamená menší schopnost chápat, rozhodovat se, vybavovat si, pamatovat si a vytěšňovat. Výsledkem může být chybovost při dané činnosti, zapomenutí dobrého nápadu nebo ztráta pochopení souvislostí. Je tedy nutné se preventivně vyrušení vyhýbat. Z hlediska

udržení mentálního výkonu je nejúčinnější strategií vybudování určitých návyků u sebe a svého okolí, a tím odblokování veškerých vnějších rušivých efektů. U sebe tomu zabráníme vypnutím veškerých komunikačních zařízení a potlačením potřeby neustále být s okolním světem ve spojení. Protože náš mozek dává přednost soustředění se na činnosti, které má přímo před sebou. Vyžaduje to menší úsilí. Pacovský (2006, s. 223) U svého okolí je nutné vybudování návyku anebo alespoň vybudování správné komunikace. Oznamte svému okolí, že nechcete býti rušeni, dokud si nedáte pauzu, v pauze s vámi mohou probírat záležitosti, které potřebují řešit. Nebo určete opatření, která v době, kdy pracujete, sníží riziko vyrušování na minimum.

Odmítání, umění říci „ne“

Slova „ano“ a „ne“ jsou každodenní součástí našeho slovníku, avšak řada lidí má s odmítáním problém. Člověk je jednoduše tvor společenský a uspokojuje ho naplňování očekávání druhých a jeho přínos pro kolektiv či rodinu. (Pacovský, 2006, s. 223) Kvůli kompresi času je však nutností veškeré potenciálně nedůležité úkoly posuzovat, a pokud to jde, tak je odmítat. Jedinec je často vystavován tlaku okolí a má obavy odmítat ze strachu, že nebude oblíbený nebo bude považován za nevykonného. Zvláště je důležité dát si pozor na manipulativní jedince, kteří se snaží přenést své závazky na někoho jiného a jen využívají slabé stránky některých jedinců v odmítání. Čas je však velice hodnotný, proto je třeba zvážit zaměření se na své cíle, priority (kapitola 4.2) a podle toho se rozumně a efektivně rozhodovat. Vlastní nezávislou vůlí jsme schopni volit v souladu s našimi rozhodnutími a ne pod tlakem okolí či druhých lidí. Vyžaduje to ale určitou vyzrálost v ohledu prosazování toho, o čem jsme přesvědčeni, že je/není důležité s ohledem na druhé.

4.1.2 Vnitřní „zloději času“

Spousta rušivých vlivů, se kterými se musíme vypořádávat, jsou vnitřní povahy. Od příchodu puberty si člověk začne uvědomovat vlastní vnitřní život a zaznamená, že mít mysl pod kontrolou, je velmi těžké. To je z toho důvodu, že nervový systém neustále zpracovává, konfiguruje a přepojuje miliony mozkových spojů. Rock (2010, s. 70) uvádí, že studie ukazují, že lidé v průměru udrží myšlenku pouhých 10s, než jim mysl přeletí jinam. Zůstat soustředěn, je tak velice nesnadné. Pokud se chceme vyhnout rušivým jevům, je nutné být si vědom svých vnitřních mentálních procesů a zachytit nežádoucí impuls dříve, než nás ovládne. Načasování je tak velice důležité, neboť když už se pustíme do nějaké činnosti, začíná se odvíjet energetická smyčka,

která znesnadňuje zastavení této činnosti..

Paralýza rozhodování

V dnešní době přesyceného trhu a nejrůznějšího množství informací a aktivit, se začíná projevovat negativní dopad na naše rozhodovací schopnosti. Čím větší výběr máme, tím více jsme jím zahlceni a někdy dochází až k paralýze při rozhodování, neboť jednoduše nejsme schopni se v takové šíři orientovat a logicky ji seřadit a vybrat si. Výběr nás už pak netěší, ale naopak nás oslabuje a vyvolává stres z možného selhání při rozhodování. (Jeffrey, 2011, s.30) Proto je důležité zabývat se takto velkým rozhodováním jen u důležitých věcí a maličkostmi se zbytečně nezatěžovat.

Stres

Stres má příčiny v obavách a strachu. Tato vnitřní nejistota často posiluje pocit odevzdanosti a oslabuje ochotu využívat příležitosti, které se nabízejí. (Gruber, 2002, s. 125) Zcela bez stresu by nám ale také nebylo dobře, protože jistá zátěž a nároky jsou prospěšné pro otužování a posilování našeho organismu v jeho dalším vývoji. Bez pracovního stresu zaostáváme. Ale někdy může být stres tak silný, že k jeho zvládnutí je zapotřebí vyvinout extrémní úsilí a někdy se až lidé psychicky hroutí. Stres vysokoškoláků byl už konkrétně popsán (kapitola 3.2), nyní se podíváme, jak ho řešit. (Plamínek, 2004, s. 135) Stres se dá charakterizovat jako nevyvážený poměr mezi třemi prvky: tím co chceme, tím co potřebujeme a tím co máme. David Gruber (2009, s. 125-126) uvádí, že v důsledku akutního stresu se snižuje rozsah našeho vnímání a omezuje se racionální posuzování. Jak se tedy zachovat v akutním stresu:

- nedělat žádná zásadní rozhodnutí,
- nazírat na okolnosti z větší vzdálenosti, zvnějšku,
- vytěsnit dominující příčiny stresu z mysli, odvedením pozornosti,
- úvaha nad dočasností určitého trápení a relativizace současných obtíží a jejich
- srovnání s délkou lidského života. Nebo s tím, co už jsme zvládli dříve. Vhodné je také připomenutí, jak se nám po čase naše těžkosti jeví zcela jinak.

Stresu je nejlépe předcházet, ale některé životní krize nikoho neminou.

4.1.2.1 Prokrastinace

Prokrastinace pochází z latinského slova „crastinus“, což znamená „náležící zítřku“. (Passig, 2010, s. 11-12) Přesná definice prokrastinace dosud neexistuje, ale můžeme si pod ní představit tendenci odkládat nepříjemné povinnosti, oddalovat rozhodnutí a práci na úkolech. Toto nežádoucí chování je následně provázeno nepříjemnými pocity a negativními emocemi jako: úzkost, strach ze selhání a nesplněného očekávání, výčitky, vztek sám na sebe, deprese, snížení sebevědomí. Toto plýtvání časem s sebou přináší nevyužití příležitostí a neefektivní životní přístup.

Prokrastinace je velmi zajímavou oblastí bádání. Psychologové se jí zabývají už posledních třicet let a tomuto tématu bylo věnováno přes 700 vědeckých prací.

V dnešní době uspěchaného životního stylu spojeného s hlavním důrazem kladeným na výkon, je tento stav běžným. (Kavenská, 2011, s. 33-35) Je snazší na něj nahlížet jako na ochranu organismu před přetížením a zhroucením, který pomáhá člověku filtrovat podněty a vytvořit si potřebný odstup. Podle Passiga (2010, s. 19) nechuť k plnění povinností má občasně 70-95% studentů a 50% pak pravidelně. Prokrastinace se tedy dá dělit na občasnou a chronickou, ale není pro to pevně daný rozsah, spíše se vymezuje tím, nakolik se jedinec subjektivně zabývá činnostmi, ze kterých má okamžitý užitek a složitější činnosti odkládá až za ně. Je to určitá forma odměňování a motivování, kterou se mozek připravuje na složitější činnosti, u kterých je odměna nejistá či časově vzdálená. Důvody pro prokrastinaci mohou být různé, může se jednat o jednorázové selhání sebedisciplíny či strach z neúspěchu, jindy jde pouze o lenost, únavu či zažitý zvyk. Dalšími jsou: problém s motivací a dokončováním věcí, nezajímavost činnosti, obavy z neúspěchu a podceňování se, velmi častá je výmluva, že ve stresu jedinec pracuje nejlépe. Stejně jako důvodů k prokrastinaci je i celá řada doporučení, jak se jí vyhnout a řešit ji (Betman, 2011, s. 48-55):

- základním krokem je rozpoznat osobní příčiny, jako je strach a úzkost z nezvládnutí úkolu, obtížná koncentrace, špatné plánování, nerozhodnost nebo perfekcionismus,
- učinit vzhled do situace a nechat na problému pracovat naše podvědomí,
- mít na paměti své cíle, priority a hodnoty,
- být disciplinovaní a využívat čas chytře,
- rozdělit si úkol na menší části, studovat v malých blocích a mezi nimi si dělat přestávky,

- motivovat se ke studiu skrze své dřívější úspěchy,
- studovat ve skupině a vzájemně se tak motivovat,
- určit si realistické cíle, které chcete splnit a držte se jich,
- odměňovat se po každém studijním bloku,
- zamyslet se nad aktivitami, které vás odvádí od vašich úkolů a vyčlenit na ně určitý čas, ve kterém si je užijete, ne pouze jako doplněk a rozptylování od soustředění,
- mít na paměti, že prokrastinace vede k vážným problémům se stresem,
- připomenout si, jak nepříjemné je zůstat celou noc vzhůru a dodělávat na poslední chvíli resty. Pomůže vám to se toho příště vyvarovat,
- vytvořit si seznam úkolů a začít těmi neodkladnými, nejdůležitějšími,
- rozpracovat si více činností naráz a pak je postupně střídat dle nálady,
- pustit se do nechtěné činnosti se záměrem setrvat u ní alespoň 20 minut, je totiž velmi pravděpodobné, že pokud se do činnosti již pustíte, ponoříte se do ní a už u ní zůstanete,
- pamatovat si, že přicházející pocit potřeby prokrastinace lze zastavit tím, že si s někým o svém úkolu promluvíte a společně se nad ním zamyslíte.

Je tedy zpousta způsobů jak předcházet prokrastinaci. Pokud ale výše uvedené postupy selhávají, je lepší si prokrastinaci nevyčítat a užít si ji efektivně při činnosti, která nás baví a naplňuje.

4.2 Co studenty „posune“

4.2.1 Sebepoznání

Díky vrozené schopnosti sebeuvědomění rozpoznáváme, v čem spočívají naše silné stránky, nadání které můžeme rozvíjet, kde máme slabé stránky, na kterých bud' zapracujeme, nebo se je budeme snažit ze svého života eliminovat. (Covey, 2013, s. 87) Nezávislá vůle a svědomí nám umožňují jednat v souladu s tím, co jsme poznali, přijímat závazky, vytyčovat cíle a určovat priority a hodnoty. Posiluje se tak charakter. Emerson (Covey, 2013, s. 24) prohlásil: „*To, jací jste, o sobě dává vědět tak hlasitě, že*

neslyším, co říkáte.“ Náš charakter, za nás mluví mnohem více, než to, co říkáme nebo děláme. Proto nestačí pouze naše znalosti a výmluvnost, ani předstíraný zájem o druhé, které sice postačí k vytvoření prvního dobrého dojmu, ale v dlouhodobých vztazích s něčím takovým nevystačíme. Bez výrazné osobní integrity a silného charakteru obtížné životní situace způsobí, že vaše pravé já vyplave na povrch. Rozhoduje tady vaše osobnost, postoje a zvyky. Proto je důležité poznat sám sebe, určit si cíle, priority a hodnoty a jednat v souladu s nimi. Tím, že začnete přijímat a dodržovat závazky k sobě i druhým, si začnete vytvářet vlastní integritu, získáte vědomí sebekontroly a odvalu a sílu převzít větší zodpovědnost za vlastní život.

Začínáte s myšlenkou na konec

Stephen R. Covey (2013, s. 13) uvádí, že významný psycholog Abraham Maslow na sklonku svého života změnil pořadí známé pyramidy „hierarchie potřeb“ a na první místo namísto potřeby seberealizace umístil potřebu dosažení životního štěstí a přispění následujícím generacím. Nad touto myšlenkou je dobré se zamyslet, pokud vám dělá problém určení toho, kam směřujete. (Covey, 2013, s. 90-92) Představte si svůj vlastní pohřeb. Jak budou znít smuteční projevy rodinných příbuzných, vašich dětí, spolupracovníků? Jak na vás budou vzpomínat? Nikdo na smrtelné posteli nelituje toho, že nestrávil více času v kanceláři prací, ale každý lituje, že nemohl strávit více času se svými blízkými a aktivitami, které ho baví. Sepsat si díky této úvaze, co je pro vás důležité a čemu chcete věnovat nejvíce energie, je základem k určení vlastních cílů a hodnot a cestou ke šťastnému a naplněnému životu. Tyto životní cíle se mohou v průběhu života měnit, proto je důležité, se nad nimi čas od času znovu zamyslet a zjistit, zda smysluplně jednáte stále v souladu s vlastní vizí.

Proaktivita

Slovo proaktivita nemá jasně danou definici, i když se v publikacích věnovaných managementu vyskytuje naprosto běžně. Lidské tělo je schopno reagovat na vnější i vnitřní podněty na úrovni vědomé či podvědomé. (Pacovský, 2006, s. 146) Na známé, naučené věci reaguje člověk většinou automaticky podvědomým způsobem, což šetří jeho čas. Pokud však přijde neznámý, nový impuls, zapojuje své vědomí a aktivně s ním pracuje a promýšlí ho. Řada návyků a podvědomých reakcí člověka velmi omezuje a zastiňuje mu tak možnost na sobě pracovat a rozvíjet se mimo vyjeté koleje. Proaktivní lidé prosazují myšlenku, že mezi podnětem a odezvou leží svoboda volby. Takže si mohou vybrat, během krátkého okamžiku, kdy se mysl rozhoduje, zda jejich

odezva bude založena na podvědomé, vědomé, logické, emoční nebo kreativní reakci. Podle Coveyho (2013, s. 68) být proaktivní, znamená jednat uvědoměle a převzít odpovědnost za vlastní život. Vysoce proaktivní lidé nesvalují vinu za své chování na okolí a na podmínky, jimž byli vystaveni. Jejich chování je výsledkem jejich vlastní vědomé volby a jimi uznávaných hodnot, ne pouhou odezvou pocitů, okolností a podmínek prostředí. Jsou si vědomi toho, že to čím se stali, je důsledkem rozhodnutí, která učinili. Tito lidé nereagují podmíněně, nevymlouvají se na to, že je předurčuje jejich DNA nebo jejich výchova v dětství. Mají nad svými reakcemi kontrolu a nesou za ně plnou odpovědnost. Výmluva, že nikdo není dokonalý a každý funguje jen v rámci své zažité podmíněnosti, je pro ně jen ukazatelem, že člověk nemá svůj život pevně v rukou. Přináší tak do života možnost podívat se na sebe a svá rozhodnutí s nadhledem, naučit se myslet pozitivně, zavádět nové návyky a aktivně a svobodně přistupovat ke svému životu. Proaktivita formuje vyjadřovací schopnosti, osobnost a v neposlední řadě se odráží i na ostatních lidech.

Typ X, typ Y

Tuto typologii určil Daniel. H. Pink (Pink, 2011, s. 55) podle vnitřní motivace jedince k práci. Pozoroval na pracovišti lidi a jejich motivaci rozdělil na dva typy X a I. Typem I byli lidé hnaní vnitřní motivací, kteří svou práci dělali s uspokojením, řídili se svými vnitřními touhami a nebrali práci pouze jako „nutnost“ k finanční jistotě. Typem Y byli lidé hnaní vnější motivací, pobídkami a finanční stránkou. Po srovnání těchto dvou typů dospěl k závěru, že vnitřní motivace a sebeuplatnění je mnohem efektivnější než pouhý hon za penězi, kterých není nikdy dost. Z dlouhodobého hlediska je tedy přínosnější orientovat se na sebeuplatnění v práci, vylepšování vlastních schopností a tím budovat vlastní autonomii.

Návyky

Aristotelés (Covey, 2013, s. 46) prohlásil: „*Jsme to, co opakovaně činíme. Dokonalost není čin, ale návyk.*“ Náš charakter je tedy v podstatě kombinací návyků, které jsou navenek se projevujícími vzorci našeho chování. Návyk se dá také definovat jako průnik znalostí, schopností a tužeb. Každodenně nám naše návyky v něčem pomáhají, ulehčují život a v něčem nám ho ztěžují a znepríjemňují ve formě špatných návyků - zlovyků. Osvojit si návyk i odnaučit se ho je velice těžké, vyžaduje to velké odhodlání i úsilí a rozhodně se tak neděje ze dne na den. K tomu, abychom si návyk osvojili, je potřeba pravidelného opakování, které tak může na určitou dobu omezit

svobodu konání. Ale jakmile překonáme tuto fázi navykání, ulehčí nám návyk v dlouhodobém hledisku rozhodování, protože se tak bude dít na základě námi vybraného podvědomého jednání. (Heath, 2011, s. 32-33) Naopak zlozvyky mohou celoživotně narušit fyzickou i psychickou kondici. Jak se jim odnaučit:

- přiznejte si své chyby,
- identifikujte to, co chcete změnit,
- změnu provádějte po částech, menší změny nepůsobí tak neproveditelně,
- nahraďte zlozvyk jiným pozitivním návykem,
- vytrvejte ve snažení,
- motivujte se a odměňujte se za pokroky.

Podle Stephena R. Coveyho a IV. generace time managementu je možné osvojit si 7 návyků, které zefektivní náš život a slouží k přirozenému růstu osobnosti. Pomocí tréninku dovedností jako je slušnost, solidarita, synergie, sounáležitost, tvořivost a sebereflexe, se tyto dovednosti zautomatizují a stanou se z nich návyky, tedy něco samozřejmého. Někdy je tento proces strastiplný, namáhavý a vyžaduje motivaci založenou na vyšších cílech a ochotě podřídit současná přání tomu, co chceme v budoucnosti. Přináší ale do života spokojenost a nezávislost.

„Ostření pily“

Tak zvané „ostření pily“ se projevuje rozvíjením všech čtyř dimenzí lidské podstaty. Pravidelná, důsledná, vyvážená aktualizace dovedností v dimenzích fyzické, mentální, společenské/citové a duchovní je nejlepší investicí života, protože investujete sami do sebe. (Covey, 2013, s. 279-290) Neustálé vylepšování a aktualizace klíčových schopností, vám pomůže nabýt sebejistotu, správnou motivaci a klid.

- Fyzická dimenze zahrnuje správnou péči o tělo, výživu, odpočinek, relaxaci a sport. Cvičení vyžaduje v průměru 3-6 hodin týdně a rozvíjí jak vytrvalost a pružnost tak sílu. Pokud jste dosud necvičili, vaše tělo bude z počátku protestovat, nebude se mu to líbit, ale lenost a vyčerpání se postupně vytratí a energie, kterou budete pociťovat, bude vzpruhou pro každou činnost, do níž se pustíte. V začátcích cvičení je dobré využít proaktivitu, protože tak nebudete reagovat na to, co vás odrazuje od cvičení, ale budete jedna s vědomím jeho prospěšnosti.
- Duchovní dimenze umožňuje neztratit ze zřetele, kam směřujeme. Je to velmi soukromá a individuální oblast života, čerpající ze zdrojů, které nás inspirují

a povzbuzují. U některých lidí to může být poslech hudby, četba, meditace nebo vycházka v přírodě.

- Mentální dimenze zahrnuje schopnost učit se a vzdělávat. Osvojovat si průběžně a do hloubky nové poznatky a neustále rozvíjet myšlení. Pokud bude tento prvek opomíjen, ve svém důsledku omezí náš pohled na svět a uzavře naše myšlení. (Covey, 2013, s. 23) *„Bude to pak jako „prolézat“ školou tak, že se na každou zkoušku naučíme vždy na poslední chvíli, aniž bychom látku pochopili, osvojili si ji a zažili. Může se stát, že dostaneme dobrou známku, ale pokud se nepřipravujeme systematicky, nikdy nezvládneme obor, který studujeme, ani se z nás nestanou vzdělaní lidé.“*
- Společenská/citová dimenze jsou propojeny, protože emocionální život se především (i když ne výlučně) rozvíjí a projevuje ve vztazích s druhými lidmi. Na rozdíl od ostatních dimenzí si na tuto dimenzi nemusíme vyčlenit samostatný čas, protože k němu dochází v každodenním kontaktu s lidmi. V žádném případě se nesmí zanedbávat, mohla by vést k vážným duševním problémům. Zahrnuje komunikaci, spolupráci, pomoc druhým lidem, naslouchání, empatické vcítění. Pokud budou všechny dimenze vyvážené a rozvíjené, nabyde člověk pocitu štěstí a naplnění. (Covey, 2013, s. 17)

Jestliže budou některé dimenze opomíjené na úkor jiných, dojde k nerovnováze a rozpolcenosti. Lidé pak například mohou být navenek neuvěřitelně úspěšní a zajištění, ale vnitřně strádají a touží po hlubokých vztazích s jinými lidmi.

4.2.2 Vedení

Na světě je obrovské množství činností. A jelikož člověk nemůže dělat vše, je nutné se rozhodnout, které věci jsou pro něj nejpodstatnější. Ve vedení se odrážejí životní filozofie a postoje a umožňuje žít s nimi v souladu. Pokud chceme být efektivní, musíme znát vlastní cíle, hodnoty a priority, protože bez nich bychom byli vázáni pouze na urgentnost činností a přicházeli bychom o ty opravdu důležité z dlouhodobého hlediska. Právě vedení pomůže tyto priority určit, vytvořit strategii a postupovat v souladu s vlastními hodnotami, dodržovat vytýčený směr a dosáhnout spokojenosti.

Cíle

Cíl se dá definovat jako představa úspěšného dokončení určité cesty v budoucnosti. (Pacovský, 2006, s. 176) Cíl je dočasný, konkrétní a měřitelný. Během

nacelého života se cíle mění vlivem různých překážek, subjektivních i objektivních podnětů. Největší vliv na výběr cílů má výchova a rodinné prostředí, se kterým se jedinec ztotožňoval podstatnou část svého života. Při určování cílů je důležité se na svůj život podívat z širšího úhlu pohledu, posoudit reálnost cíle a vlastní motivaci a kázeň. Doporučuje se také začínat s krátkodobějšími menšími cíli, které se plní na cestě za větším dlouhodobějším cílem, než si stanovit hned na začátku obrovský cíl, u kterého po čase dojde ke ztrátě motivace. Dosažení cíle naplňuje člověka štěstím, hrdostí a motivuje ho k dosažení dalších cílů. Naopak stanovení nejasných, nereálných a příliš ambiciózních cílů je doprovázeno chaosem, neustálým napětím a stresem. Příliš lehké cíle zase nedostatečně podněcují k práci, nemotivují ani k růstu ani k ani pokroku. Správné stanovení a vymezení cíle je tedy zásadní. Pacovský (2006, tamtéž) doporučuje si zapsat si cíl i s jeho popisem celého rozsahu a postupem k jeho dosažení, neboť po čase je možné dosažení cíle zkontrolovat. Už i jen fakt, že bude cíl zapsaný a tím na očích, se zvýší motivace k jeho uskutečnění. (Vágner, 2006, s. 159) Efektivní technikou pro formulování a dosahování stanovených cílů je SMART. Každé počáteční písmeno této zkratky, poukazuje na vlastnosti, které by měl cíl obsahovat:

S - (specific) - jedná se o konkrétní a srozumitelné vymezení cíle

M - (measurable) - měřitelnost ukazuje, zda bylo cíle dosaženo

A - (agreed) - akceptování cíle a zájem o splnění

R- (realistic) - reálnost a dosažitelnost cíle

T - (timely) - je potřeba stanovit termín, do kdy bude cíl splněn

Tato technika se nedá aplikovat na veškeré cíle, je však dobré ji znát a při vytýčování cílů se držet rozvržení do jednotlivých kroků, které vedou k jeho splnění.

Hodnoty a priority

Vedení vychází z hodnot a směřuje se prioritami. Každý člověk má své hodnoty, které ho vedou a pohání. Je to spíše vnitřní pocit, který si pěstujeme již od dětství. (Pacovský, 2006, s. 158) Je dobré si pár nejpodstatnějších hodnot uvědomit a formulovat je, protože se pak na své problémy můžeme podívat z pohledu našich hodnot. (Pacovský, 2000, 2006, s. 174-176) Priorita se dá charakterizovat jako svobodný výběr činnosti, kterou upřednostňujeme před jinými. Je průběžnou dlouhodobou hodnotou, která není měřitelná jinak než pocitem, a souvisí s životním přáním. Prioritu nemusíme naplňovat předpřipraveným rozvržením činností, stačí každý den dělat maličkosti, různorodě a bez stresu.

Matice plánování času

Princip je postaven na rozdělení aktivit do čtyř kvadrantů podle míry důležitosti a naléhavosti. (Stephen R. Covey, 2013, s. 147-154)

Obrázek 1: Matice plánování času

	Naléhavé	Nenaléhavé
Důležité	I. Krise Neodkladné problémy Projekty s pevně stanovenými termíny	II. Prevence Vytváření vztahů Rozpoznávání nových příležitostí Plánování, odpočinek
Nedůležité	III. Vyrušení, některé telefonáty Některá korespondence, zprávy Některé porady Nejbližší, naléhavé záležitosti Oblíbené činnosti	IV. Běžné záležitosti Pracovní zaneprázdnění Některá korespondence a telefonáty Zbytečné věci Příjemné činnosti

Zdroj: Covey, 2013, s.145

I. kvadrant vyžaduje naši okamžitou pozornost, obsahuje naléhavé a důležité záležitosti, krizové situace a termínované úkoly. Mnoho lidí se nechává pohlit činnostmi spadajícími do tohoto kvadrantu a věnují mu většinu svého času a energie, což je ovšem z dlouhodobého hlediska velice špatně. Tento kvadrant má tendenci se neustále zvětšovat a nikdy nemít všechny položky hotové. Podle Pacovského (2006, s. 196) v něm lidé tráví 50% času. Výsledkem je pak stres a vyčerpání.

II. kvadrant, sem spadají činnosti nenaléhavé, ale důležité. Z dlouhodobého hlediska jsou tyto činnosti nejdůležitější pro efektivitu našeho života, protože efektivní lidé se nezaměřují na problémy, ale zabývají se příležitostmi. Patří sem činnosti, které pomáhají vytvářet a rozvíjet potenciál, práce na osobním růstu, vytváření vztahů, odpočinek a plánování. Výsledkem jsou vize a perspektiva, rovnováha a minimum krizí. Lidé však v tomto kvadrantu tráví pouze 28% svého času.

III. kvadrant tvoří činnosti naléhavé, ale nedůležité. Řada lidí tak reaguje na naléhavost situace a mají pocit, že když je to naléhavé, musí to být i důležité, velice často si tak pletou III. kvadrant s I. a tráví v něm 15% času. Naléhavost je mnohdy pouze důsledkem uplatnění priorit a očekávání druhých. Výsledkem je uvažování pouze v krátkodobém horizontu, pocit bezmoci, povrchní a narušené vztahy.

IV. kvadrant obsahuje všechny ostatní činnosti, které jsou nenaléhavé a nedůležité, přesto v nich lidé tráví 7% svého času. Život posazený pouze ve II.

kvadrantu vede k nezodpovědnému životu vedoucím k neschopnosti udržet si pracovní místo, závislosti na druhých či institucích.

Stephen R. Covey (2013, s. 144) důrazně radí soustředit se na činnosti z II. kvadrantu a trávit jeho činnostmi co nejvíce času. První kvadrant se sice může zdát naléhavým, a tím pádem nejdůležitější, ale hašení neustálých problémů a život ve stresu se jen tak nezastaví, pokud se nezačneme věnovat jeho prevenci, a to činnostem ve II. kvadrantu.

Paretův princip

Každý den se skládá z 24 hodin, během nichž nás napadne zhruba 25 000 myšlenek. (Toman, 2008, s. 143-144) Je pouze na každém jedinci, jak tyto myšlenky využije. Pokud 20% vašich myšlenek během dne bude věnováno prioritám a důležitým činnostem, bude efektivnost větší, než když z 80% budete řešit téměř bezvýznamné úkoly? V roce 1900 přišel s myšlenkou finanční nerovnosti italský ekonom Wilfredo Pareto. Poukázal na to, že bohatství ve společnosti není rozděleno na poloviny. Pravdou je, že 20 % lidí ovládá celkových 80 % peněz, poukázal tím tedy na to, že významné prvky v každé skupině tvoří relativně malou část celku. V rámci time managementu k tomuto pravidlu Caunt (2001, s. 11) dodává, že nemusí tento poměr platit úplně přesně, ale pokud člověk své úsilí zaměří na pár důležitých úkolů, dosáhne lepších výsledků, než kdyby se zaměřil na spoustu malých téměř bezvýznamných úkolů.

4.2.3 Plánování

Plánování může být chápáno jako vědomá lidská činnost, jejímž účelem je dostat nás z místa, kde jsme, tam kam se chceme dostat. (Covey, 2013, s. 93-95) Při tomto principu, se vše vytváří dvakrát, nejdříve mentálně a potom fyzicky. Pokud bychom nepřevzali zodpovědnost za mentální plánování, dáme druhým lidem a okolnostem mnohem větší možnost formovat náš život, než máme my sami. Pokud vedení znamenalo: dělat správné věci, plánovat tedy znamená: dělat věci správně. Přesně z tohoto důvodu byla kapitola plánování zařazena jako poslední za sebepoznání a vedení, protože bez uvědomění preferovaných hodnot by nemohlo dojít k účinnému plánování. Plánování lze rozdělit na krátkodobé a dlouhodobé, vždy je důležitá role termínování. Pokud víme, do kdy má být určitá činnost splněna, motivuje nás to na ní pracovat, ale pokud není jasně daný termín, jsou zde tendence činnost

odkládat a nevěnovat jí takovou pozornost. Další doporučení zní, snažit se všechno zapisovat, člověk pak lépe odhadne, kolik času na jednotlivé aktivity potřebuje a ujasní si, kolik energie si pro ně má vyčlenit. Důležité je také očekávat nepředvídatelné a naplánovat si časovou rezervu právě pro tyto záležitosti.

Předpokladem úspěšného plánování je písemnost neboli zaznamenávání myšlenek do určitého plánovacího systému. Ty vám pomohou na úkoly nezapomenout, dostat je do podvědomí a snáze tak odmítat podružné činnosti. Plánovacími pomůckami mohou být kalendáře, diáře, zápisníky, speciální aplikace v mobilních telefonech a noteboocích.

Časový snímek

Abychom se mohli pustit do efektivního plánování a zavádění nových plánovacích systémů, je nejdříve potřeba si vlastní čas zanalyzovat. Řada lidí si neuvědomuje, kolik času věnuje svým aktivitám, protože subjektivní vnímání času zkresluje jejich realitu. Jedním z nejlepších způsobů získání objektivních dat o tráveném čase, je vypracování časového snímku. Díky této metodě je možné zjistit, zda se činnosti, kterým se věnujete, shodují s vašimi cíli a prioritami. (Pacovský, 2006, s. 156) Po dobu čtrnácti dní se zaznamenávají do tabulky veškeré pracovní i osobní aktivity s přesnými časovými záznamy, kolik jsme strávili času určitou činností. Nejčastěji se jako nejmenší časový interval používá 15-20 minut, protože čím přesnější snímek je, tím více z něj vyčteme. Je naprosto nezbytné, aby byla tato metoda vypracována pečlivě a pravdivě bez zkreslování! Po dokončení 14 denního zaznamenávání přichází vyhodnocení, kdy se spočítají hodiny strávené u jednotlivých činností. Zjistíme tak, jaké činnosti vykonáváme běžně a které jen narázově, jestli je náš pracovní a osobní život v rovnováze, odhalíme „časové žrouty“. Běžnými aktivitami jsou činnosti, které vykonáváme pravidelně a určují rytmus a řád života. Je dobré se nad nimi zamyslet a zvážit, zda jsou tyto návyky stále důležité, nebo časem ztratili význam a spíše bychom jste je měli nahradit vhodnějšími. Nesmíme zapomenout si všimnout, zda je váš život v rovnováze a nezapomínáme rozvíjet všechny čtyři dimenze (kapitola 4.2.1, „ostření pily“). V rámci psychického i fyzického zdraví s ohledem na čas, je nutné přizpůsobit se optimálním podmínkám životního rytmu, který se skládá ze spánku, výživy, pohybu a střídání práce a odpočinku.

Pravidelnost spánku je velmi podstatná a je stejně důležitou součástí našich životů jako bdělý stav. Správný spánkový režim by měl začínat každý den ve stejnou dobu. Co se délky spánku týče, je velice individuální. Někomu stáčí spát 6 hodin, jiný

potřebuje 10hodin. Každý člověk má na sobě vypořádané, kolik hodin je pro něj nejvhodnější a měl by je dodržovat. Rovnováha mezi prací a osobním životem je zásadní. Po zjištění, že jedné z dimenzí nevěnujeme dostatek času a zanedbáváme ji, je nutné stanovit cíle a začít je dodržovat.

Denní plán

Denní plán je podrobný přehled aktivit, které chce jedinec za daný den stihnout udělat. Jeho vypracováním se zamezí tápání a časovým prostojům. Caunt (2001, s. 16) doporučuje, aby se denní plán vytvořil vždy na sklonku předchozího dne - například před odchodem z práce, nikoliv na začátku daného dne. Plán by měl obsahovat jak činnosti určené na daný den, tak i činnosti přesunuté z minulého dne. Naopak v seznamu by nikdy neměl být příliš podrobně stanovený plán, který by nenabízel čas pro nečekané události. Také ani příliš velké množství úkolů, které by se nedaly všechny stihnout, a zbytečně by se pak přesunovaly do dalších dní. Mohlo by tím dojít k naplnění seznamu především naléhavými úkoly, které jsou vázány na časovou tíseň, tím by se stal plán nezvladatelným. Denní plánování bývá ztrátou času pro jedince, kteří mají plán zpracovaný, ale neřídí se jím, ať už z jakýchkoliv důvodů. (Covey, 1994 s. 159) Také je nutné poznamenat, že III. generace denního plánování vám pomůže seřadit činnosti podle důležitosti a organizovat krize a pracovní shon, ale postrádá širší souvislosti a rovnováhu.

Dlouhodobé plánování

Dlouhodobým plánováním rozumíme plány týdenní, měsíční, ale i roční. Tyto plány jsou založeny na dlouhodobých cílech a vytvářejí cestu k jejich naplnění. Při plánování delším než 14 dní, však často dochází ke změnám situací, a tak je těžké stanovené plány přesně dodržovat. (Covey, 1994, s. 159) Proto se IV. generace zaměřila na vnímání lidí, pro které je nejpřirozenější uvažování v týdenních periodách. Nejenže tak mají v podvědomí své týdenní povinnosti, ale mohou vidět i širší souvislosti, a tak dodržovat rovnováhu mezi osobním a pracovním životem. Díky stanoveným povinnostem v rámci celého týdne je snazší odhalit možné krizové situace a vhodně je rozdělit či rozvrhnout tak, aby nedocházelo ke zbytečnému stresu z přetížení. (Pacovský 2006, s 195) Jak postupovat:

- určete si pevný den v týdnu, kdy budete vypracovávat plán na další týden,

- do plánu zařadíte činnosti s vysokou prioritou nebo postupné body k dosažení cíle,
- stanovte si kontrolní body a sledujte zda děláte pokroky,
- dodržujte rovnováhu pracovního a osobního života, když se tedy jeden den
- zdržíte v práci déle, další den se věnujte rodině nebo koníčku,
- zhodnoťte předešlý týden, poučte se z chyb a nedostatků,
- za dobře odvedenou práci se odměňte v podobě něčeho, co vás bude motivovat do dalších výkonů.

PRAKTICKÁ ČÁST

5 METODOLOGICKÁ ČÁST

5.1 Vymezení výzkumného cíle

Hlavním cílem tohoto výzkumu je získání srovnání, zda je znalost time managementu přínosem pro studenty vysokých škol či nikoli. Porovnána bude skupina vysokoškolských studentů se znalostmi o time managementu a skupina vysokoškoláků bez znalostí time managementu. Pohledy na tuto problematiku budou dvojí, z pohledu reality, jak studenti svůj čas opravdu využívají a z pohledu subjektivního, jak si studenti myslí, že svůj čas využívají.

Cílem praktické části je nalézt odpovědi na následující otázky:

- Jaký je rozdíl z reálného hlediska ve vyváženosti volnočasových a pracovních aktivit mezi vysokoškoláky se znalostmi time managementu a vysokoškoláky bez znalostí time managementu?
- Jaký je z reálného hlediska rozdíl v naplňování času aktivitami vedoucími k dosažení cílů u vysokoškoláků se znalostmi time managementu a vysokoškoláků bez znalostí?
- Jaký je rozdíl v subjektivním vnímání využívaného času mezi vysokoškoláky se znalostmi time managementu a vysokoškoláky bez znalostí time managementu?

5.2 Typ výzkumu a výzkumná metoda

Vědecké výzkumy můžeme rozdělit na dva typy - kvantitativní a kvalitativní. Kvantitativní výzkumy zasahují velké množství respondentů a soustředí se na analýzu jednoduchého a známého problému. Kvalitativní výzkum je složitější, časově náročnější, slouží k odkrývání rozsáhlých problémů, rozkrývání jeho struktur, vlastností, funkcí, příčin. Vnímání time managementu je úzce spojené s individuálními prožitky a hodnotami každého člověka zvlášť, kdy je hlavní důležitost kladena na detailní informace o tomto jedinci, proto je pro cíle této práce jednoznačně vhodnější použít kvalitativního typu výzkumu.

Vhodnou výzkumnou metodou byl zvolen časový snímek s následným polostrukturovaným rozhovorem. Tento postup dokáže nejlépe ukázat podstatu time managementu, a to kontrast mezi subjektivním vnímáním času a jeho reálným využíváním.

5.2.1 Časový snímek

Časový snímek zobrazuje přesně a objektivně, jak respondent využívá svůj čas. Každý respondent byl podrobně seznámen s technikou vyplňování časového snímku, a byl upozorněn na jeho úskalí. Bylo nutné, aby byly po pravdě a přesně zaznamenávány veškeré aktivity po dobu 14 dní. Jako nejmenší časový úsek bylo doporučeno využívat 15-20 minut, kvůli přesnosti následné analýzy. Byl také vypracován seznam univerzálních denních aktivit rozdělených do skupin podle charakteristiky daného časového úseku.

Aktivity (řazené v abecedním pořadí):

- Domácí mazlíček - čas strávený péčí a hraním se zvířetem
- Doprava - přeprava z místa na místo autem, MHD, metrem, tramvají
- Hygiena - mytí se, sprchování, koupání, čištění zubů, česání, kosmetické úpravy
- Jazyky - studium cizích jazyků
- Jídlo - snídaně, svačina, oběd, večeře, nákup a příprava
- Jiné - možnost doplnění jiné aktivity, která není v seznamu
- Kamarádi - čas strávený s kamarády, návštěvy, akce, párty
- Koníčky - zájmové aktivity
- PC - čas strávený u počítače, notebooku
- Plánování - sestavování a příprava plánu, organizace
- Práce - čas strávený v práci, na brigádě
- Přítelkyně/přítel - čas strávený výhradně s partnerem
- Rodina - čas strávený s rodinou
- Sociální sítě - čas strávený na sociálních sítích
- Spánek - čas věnovaný spánku
- Sport - sport, cvičení, běhání, trénink
- Škola - čas strávený ve škole, přednášky, cvičení, semináře
- Vzdělávání - studium nových informací, příprava do školy

Každý respondent mohl přispět při vytváření seznamu aktivit, přidat aktivity, které vykonává a bez nichž by byl jeho časový plán neúplný a nepřesný. Naopak z původního seznamu od autora byly vyřazeny aktivity: relaxace a kultura

5.2.2 Polostrukturovaný rozhovor

Polostrukturovaný rozhovor byl zvolen pro získávání informací o subjektivním vnímání času každého respondenta. Byl zvolen z toho důvodu, že umožňuje určitou míru volnosti pro získávání detailů a lepšího pochopení individuality každého respondenta, ale zároveň se drží předem stanovené struktury a okruhu otázek. Jelikož bylo nutné následně posuzovat subjektivní hledisko respondentů, byly zvoleny otázky, u kterých se jasně projeví libost nebo nelibost jednotlivých zkoumaných poznatků. Rozhovory byly se svolením respondentů nahrávány na diktafon. Práce je tak doplněna některými postřehy formou citace nebo parafráze, aby bylo dosaženo větší autentičnosti. Na určité subjektivní pocity byli respondenti dotazováni přímo, jiné pocity byly vyvozené z jejich neverbálních projevů. Oba způsoby hodnocení byly posuzovány stejně hodnotně, jelikož neverbální projevy lidského těla dokáží často mnohem výstižněji ukázat, jaký postoj respondent zaujímá.

Příloha B – Osnova polostrukturovaného rozhovoru

5.3 Výzkumný vzorek a průběh výzkumu

Výběr respondentů byl podroben několika kritériím, jejichž dodržení bylo klíčové pro výzkumné cíle této práce. Vzhledem k tomu, že výzkum je kvalitativního zaměření, bylo jako ideální počet zvoleno 8 respondentů. Prvním kritériem bylo, aby respondenti byli současnými studenty třetích ročníků prezenčního studia vysokých škol. Ve věkovém rozmezí 21-25 let. Následovalo rozdělení respondentů do dvou skupin. V první skupině byli studenti bez jakýchkoliv znalostí o time managementu. Do druhé skupiny mohli být zařazeni pouze studenti, kteří osobně využívají metod time managementu více než jeden rok a orientují se ve všech čtyřech generacích time managementu. Tento požadavek byl prověřen kladením otázek týkajících se principů time managementu a jeho čtyř generací. Na závěr se přihlíželo k pohlaví osob a k motivaci výzkumu se zúčastnit. Potenciální respondenty hledal autor nejdříve v řadách svých známých, z nichž se výzkumu zúčastnilo 6 respondentů z nejrůznějších Pražských univerzit. Zbývající 2 respondenti byli vybráni tak, aby dotvořili s ohledem na kritéria co nejrozmanitější vzorek.

Průběh výzkumu se skládal ze dvou fází a byl velice časově náročný. Jako první bylo zapotřebí získání vhodného vzorku studentů vysokých škol, následovalo jejich seznámení s metodou výzkumu. Respondenti pak měli na vypracování časového snímku celý měsíc. Když měli respondenti časový snímek vyhotovený, byla s každým

z nich zvlášť domluvena osobní schůzka. Na začátku schůzky byl s jednotlivci veden přátelský rozhovor, díky kterému se respondenti nebáli se svěřit. Následoval polostrukturovaný rozhovor, během něhož si autor zapisoval jednotlivé poznatky. Doba celého setkání v průměru trvala 2 hodiny a ideálně splňovala délku, za kterou měl respondent dostatek času na popřemýšlení o každé otázce i na podrobné vylíčení odpovědi.

6 ANALÝZA REÁLNÉHO A SUBJEKTIVNÍHO VYUŽÍVÁNÍ ČASU RESPONDENTŮ

V této části bude provedena analýza časových snímků a polostrukturovaných rozhovorů. Časové snímky jednotlivých respondentů ukáží reálnou podobu jejich tráveného času. Polostrukturovaný rozhovor doplní k těmto zjištěným faktům subjektivní názor respondentů. Jejich vlastní pohled na využívání svého času je velice podstatný, i když se jejich pocity nedají nijak přesně měřit, polostrukturovaným rozhovorem se autor snažil co nejvíce pocitů odkrýt, zaznamenat je, určitým způsobem porovnat. Při srovnání těchto dvou metod pak získáme kontrast mezi reálným a subjektivním vnímáním využívání času. Analýza bude probíhat ve třech celcích sestavených na základě aplikace poznatků z teoretické části této práce.

- Analýza časového snímku a subjektivních pocitů respondenta
- Reálná vyváženost aktivit volnočasové a pracovní složky
- Aktivity vedoucí k cílům

V prvním celku dochází k seznámení s respondentem a objasnění, zda užívá principů time managementu či nikoli a analýza aktivit v časovém snímku. Zejména pak kapitol – návyky (Sebepoznání 4.2.1), vnější zloději času (kapitola 4.1.1), produktivní čas a biorytmy (kapitola 2.1), prokrastinace (kapitola 4.1.2.1). Tato zjištění jsou doplněna subjektivním vnímáním času těchto aktivit respondentem. Ve druhé celku jsou porovnány reálné časy volnočasových a pracovních aktivit. Jejich rozdíl by dle principů time managementu měl být co nejvíce v rovnováze, aby jedinec dosahoval pocitu štěstí. Poslední celek tvoří cíle respondentů, kde je porovnán reálný čas aktivit, kterých respondenti využívají k dosažení svých cílů.

Respondenti jsou řazeni v alfabtickém pořadí: Marek, Míša, Monika, Nela, Ondra, Otto, Richard, Robert.

6.1 MAREK

Marek se o time management nezajímá, hledí na svět spíše ze sportovního hlediska, biochemických a fyziologických procesů těla. „...asi se začnu o time management zajímat. Pokud moje tělo pociťuje čas stejně jako hlad a žízeň, což jsou spouštěče ukazatelů určitého mechanismu v těle, který se dá vyzpozorovat a naplánovat společně s vhodným příjmem živin k mému prospěchu. To samé bude i s časem...“

Příloha C - Časový snímek Marek

Na Markovi je opravu patrný vliv, který na něj má přizpůsobování svého času co nepřirozenějším a nevhodnějším procesům pro jeho tělo. Tento časový snímek je už na první pohled dobře vyvážený. Každý pracovní den začíná vzbuzením se v 6 hodin, následuje vzdělávání a doprava do fitness centra, kde stráví každý pracovní den 1h 20min. Jasně je vidět, že po skončení Markovi nejproduktivnější denní doby si účelně vytváří po každých dvou hodinách pauzy k obnovení sil. Večerní hodiny tráví navazováním sociálních kontaktů. Marek podotýká, že takto stanovený řád je získal díky naslouchání vlastnímu tělu. A výborně funguje v jeho prospěch.

Na tomto časovém snímku nejsou patrné žádné ztráty času. Vše se zdá být i v souladu s biorytmy a produktivní dobou. Marek je dle rozvržení aktivit jednoznačně „skřivan“, čas hned po probuzení věnuje vzdělávání, pak následuje fitness. Do času do poledne je zařazována většina aktivit, které Marek vnímá jako důležité.

Spánkový režim je v pracovních dnech naprosto přesný. Chodí spát ve 22h a vstává v 6h, takže naspí každý den 8 hodin. Víkendy se návyku vymykají, narušují ho dlouhé aktivity s kamarády až do čtvrté hodiny ranní. Ani pravidelných 8 hodin spánku zde není dodrženo. Marek se tváří provinile a podotýká, že on sám by tuto potřebu neměl. Snaží se už delší dobu tento návyk přátelům rozmluvit, ale nechce být tím, kdo zůstane jako jediný doma a půjde všem příkladem, protože by to beztak nefungovalo. Marek má tedy problém býti v tomto ohledu více proaktivním.

Reálná vyváženost aktivit volnočasové a pracovní složky

Podrobnou analýzou časového snímku byly zjištěny údaje v jednotlivých aktivitách. Polostrukturovaný rozhovor ukázal, že Markovo vnímání rozdělení aktivit na pracovní a volnočasové je následující:

- **pracovní** aktivity jsou složeny ze školy, práce a vzdělávání
- **volnočasové** aktivity zahrnují koníčky, kamarády, sport a návštěvu sociálních sítí

Výsledkem je lehká nerovnováha pracovních aktivit 21,1% a volnočasových aktivit 27,4% , kdy volnočasové aktivity převyšují o 6,3%.

Příloha D – Rozvržení aktivit 1

Aktivity vedoucí k cílům

Z polostrukturovaného rozhovoru bylo zjištěno, že Marek má následující cíle:

- **Cíl 1:** Rozvíjet svou tělesnou kondici a dosahovat lepších výkonů ve sportu. Proto sportuje a vhodně se stravuje.
- **Cíl 2:** Dosáhnout bakalářského titulu. K čemuž by mu měla být nápomocná docházka do školy a vzdělávání

Z reálného hlediska na cestě za naplňováním cíle je nutné rozvíjet a hlavně praktikovat dané aktivity vedoucí k jeho realizaci.

Aktivity vedoucí k dosažení cíle:

- **Cíl 1:** Sport 4,76% + ½ Jídlo 4,2% = 8,96%
- **Cíl 2:** Škola 6,55% + vzdělávání 11,61% = 18,2 %

6.2 MÍŠA

Míša se řídí principy time managementu už více než dva roky, přesto má stále pocit, že ji čas tlačí: „*Mám pocit, že i když si nechávám dostatečné množství času na nepředvídatelné aktivity, nikdy ho není dost. A čím více času si na ně vyhražuji, tím více těchto aktivit přichází. Je to takový začarovaný kruh, který mi ubírá spoustu energie.*“

Příloha E - Časový snímek Míša

Na základě reálného pohledu na čas trávený jednotlivými aktivitami lze vyvodit, že má Míša řadu návyků. Každý den zahájí snídání, po které následuje hygiena. Další jídla pak přicházejí v pravidelných intervalech po 3-4 hodinách. Sport je zařazen v jejím rozvrhu 4x v týdnu průměrně 1h 45 min ve večerních hodinách. Svým koníčkům se pravidelně věnuje o víkendech. Tyto návyky jsou pro Míšu přirozené a přiznává, že už se delší dobu neúspěšně snaží zavést nové.

Nedá se říci, že by se dali vypozařovat nějakí „zloději času“, mimo aktivity označené názvem „jiné“, které však vyžadují akutní řešení dané situace. S tím Míša souhlasí a oznamuje trpce, že na časové žrouty nemá čas, bohatě si totiž vystačí s nepředvídatelnými situacemi.

Rozvržení produktivního času a biorytmů v časovém snímku nasvědčuje spíše rannímu typu, protože produktivní čas následuje hned po probuzení a je naplňován nejvýznamnějšími aktivitami, kterými je pro ni škola a vzdělávání. Avšak podle subjektivního cítění času je Míša spíše noční typ, ráda by to změnila, ale bohužel si

nemůže čas ve škole přizpůsobit svým potřebám a večerní hodiny jsou jejími kamarády a přítelem určeny k socializaci, takže by o kontakt s nimi přizpůsobením se svému přirozenému biorytmu přišla. Míša se cítí v nevýhodě.

Spánek nastává v nepravidelných časech, ale každý den se pohybuje okolo 8 hodin. Míše toto rozvržení vyhovuje, potřebuje spát min. 8 hodin.

Prokrastinace není z časového snímku patrná, ani žádné zvláštní opakující se pauzy mezi náročnějšími aktivitami. Míša souhlasí, ale doplňuje, že je tak z toho důvodu, že její produktivní čas není v době, kdy by ho nejvíce potřebovala, možnost udělat si přestávku také chybí.

Reálná vyváženost aktivit volnočasové a pracovní složky

Polostrukturovaný rozhovor ukázal, že Míša má následující vnímání rozdělení aktivit na pracovní a volnočasové:

- **pracovní** aktivity, jsou složeny ze školy, vzdělávání, jazyků a ½ jiných aktivit
- **volnočasové** aktivity zahrnují sport, koníčky, mazlíčka a kamarády

Výsledkem je nevyváženost pracovních aktivit 19,8% a volnočasových aktivit 13%, kdy pracovní aktivity převyšují o 6,8%.

Příloha F – Rozvržení aktivit 2

Aktivity vedoucí k cílům

Z polostrukturovaného rozhovoru bylo zjištěno, že Míša má následující cíle:

- **Cíl 1:** Chce získat magisterský titul a vykonávat tuto profesi v Americe. Právě z toho důvodu chodí poctivě do školy, vzdělává se a 5x v týdnu tráví hodinu studiem jazyků.
- **Cíl 2:** Fitness, ve kterém se snaží dosáhnout viditelných výsledků na svém těle. Chodí pravidelně 4x v týdnu do fitness centra, o víkendech se věnuje zvyšování své fyzické výkonnosti díky koníčkům. Praktikuje otužovací techniky v rámci hygieny. Připravuje si speciálně upravenou stravu a jí pravidelně každé 3-4 hodiny.

Z reálného hlediska na cestě za naplňováním cíle je nutné rozvíjet a hlavně praktikovat dané aktivity vedoucí k jeho realizaci. Proto bylo spočítáno, kolik ze svého času jim Míša věnuje.

Aktivity vedoucí k dosažení cíle:

- **Cíl 1:** škola 8,63% + vzdělávání 4,27% + cizí jazyk 2,58% = 15,5%
- **Cíl 2:** sport 4,17% + koníčky 3,47% + ¼ jídla 2,41% + ¼ hygieny 1,41% = 11,5%

6.3 MONIKA

Monika nemá žádné znalosti time managementu. Sama říká: „*Jsem spontánní a plánuju tím, že přemýšlím, co by se mi líbilo v nejbližších pár hodinách dělat. Má to svoje mouchy, ale mám díky tomu pocit, že žiju.*“

Příloha G – Časový snímek Monika

Z časového snímku není patrný žádný řád aktivit. Jediným návykem je, že hned po probuzení následuje snídane a 20min hygieny. A každý víkend je jeho část věnovaná času s rodinou a aktivitám s přáteli. Monika s úsměvem opakuje, že je spontánní a kromě pevně daných důležitých aktivit si dělá s časem, co jí zrovna napadne.

Jakékoliv ztráty času je těžké identifikovat, protože v časovém snímku není zaveden žádný řád. Víme, že pro Moniku nejdůležitějšími aktivitami jsou škola, práce a vzdělávání. V časovém snímku je v dopoledních hodinách zastoupena škola, zhruba v prostředku Moniččina dne je pak práce a vzdělávání patrné ve večerních hodinách, proto je velice složité určit produktivní čas. Sama Monika neví, kdy je nejvíce produktivní, vždy když jí dochází energie, změní aktivitu k nějaké, která by jí zrovna bavila, a tím si “dobije baterky”.

Spánek má nepravidelný režim a jeho délka se pohybuje mezi 7 až 11 hodinami, průměrně naspí však 9h 16min. O víkendu je vždy jeden den vyhrazen aktivitám s přáteli až do ranních hodin.

Prokrastinaci je těžké určit, ale dle známých informací mění Monika vždy aktivitu, jakmile jí ta kterou právě vykonává, začíná nudit nebo jí ubírat energii. Je těžké bez dalšího bližšího zkoumání určit, zda tak činí kvůli neschopnosti u aktivit setrvat a věnovat jim dostatečnou koncentraci kvůli vnějším vyrušením, které jsou pro ni tak lákavé, či je koncentrovaná ve vhodný čas na danou aktivitu a únikem k jiné aktivitě jen vhodně brání vlastnímu organismu před přetížením a určuje si tak zdravě odpočinkový čas. Ale z postoje, který k tomu zaujímá, bez jakýchkoliv výčitek, je spíše vhodné říci, že o prokrastinaci nejde, pouze o spontánní životní styl.

Reálná vyváženost aktivit volnočasové a pracovní složky

Podrobnou analýzou časového snímku byly zjištěny údaje k jednotlivým aktivitám. Polostrukturovaný rozhovor ukázal, že Moniččino vnímání rozdělení aktivit na pracovní a volnočasové je následující:

- **pracovní** aktivity jsou složeny ze školy, práce a vzdělávání
- **volnočasové** aktivity zahrnují koníčky, kamarády, sport, přátele, rodinu a skupinu jiné, ve které jsou zařazeny aktivity jako zkoušení si šatů a líčení

Výsledkem je lehká nerovnováha pracovních aktivit 18,8% a volnočasových aktivit 22,4% , kdy volnočasové aktivity převyšují o 3,6%.

Příloha H – Rozvržení aktivit 3

Aktivity vedoucí k cílům

Z polostrukturovaného rozhovoru bylo zjištěno, že Monika má následující cíle:

- **Cíl 1:** Chce dostudovat vysokou školu. Proto chodí do školy a vzdělává se.
- **Cíl 2:** Jejím dalším cílem je, se více a pravidelně věnovat sportu. Proto se snaží sport dokonce i plánovat a docházet na hodiny.

Z reálného hlediska na cestě za naplňováním cíle je nutné rozvíjet a hlavně praktikovat dané aktivity vedoucí k jeho realizaci.

Aktivity vedoucí k dosažení cíle:

- **Cíl 1:** škola 4,76% + vzdělávání 3,38% = 8,1%
- **Cíl 2:** Sport 1,09 % + ¼ plánování 0,4% = 1,5%

6.4 NELA

Nela se zajímá o time management už 5 let, byla i na několika seminářích a bez plánovacích pomůcek jako je diář a speciální aplikace v telefonu, která funguje na principu připomínání akutních záležitostí, si svůj život nedokáže představit. „*Svůj čas se snažím naplnit co nejsmysluplněji. Hodně často nestíhám a jsem bez energie, ale mám alespoň dobrý pocit, že pro naplnění svých snů dělám vše.*“

Příloha I – Časový snímek Nela

Časový snímek naznačuje, že se v Nelině životě střídají dvě období. První období jsou dny, ve kterých celý den pracuje a nemá téměř žádný čas na jiné aktivity. Druhým jsou dny, ve kterých navštěvuje školu a naplno se věnuje aktivitám, ve kterých je nutné se rozvíjet pro její uměleckou kariéru. Tyto dvě období se pravidelně střídají po celou dobu dvou týdnů. Ranní návyk je spojen s probuzením se, 40 min hygienou, snídaním a přepravou na jiná místa jako je škola a práce. Nela smutně dodává, že jí její práce ubíjí a ráda by věnovala svůj čas rozvíjení se ve prospěch své umělecké kariéry,

kteřá by ji ovšem zatím neuživila. Proto nadále dochází do práce a snaží se vytěžit maximum, alespoň z dnů, kdy do práce nemusí.

Žádné časové ztráty nejsou ze snímku patrné. Nela však označuje jako největší ztrátu času svou práci.

Biorytmus a produktivní čas je těžké odhadnout. Pokud je Nela podřízena své práci a škole, jen těžké určit zda její následné rozplánování aktivit je podle nejproduktivnějšího období nebo jen snahou vměstnat důležité aktivity za každou cenu do volného času. Nela sama dodává, že nikdy neměla tolik volného času, aby zjistila, kdy má během dne přirozeně nejvíce energie, neustále je něčemu podřízená, nestíhá a do aktivit se musí nutit.

Spánkový režim má výkyvy dvou hodin a průměrně trvá 7h 24min. Je patrné, že ve dnech volna se spí déle. Nela přiznává, že by potřebovala spát více a alespoň trochu se to spánkový deficit snaží dohánět, když má čas.

Prokrastinace není z časového snímku patrná. Nela dodává, že si nemůže dovolit prokrastinovat, i když se cítí přetížena. Má vidinu svého cíle a to ji motivuje, vytrvat ve svém snažení, i když ji to vyčerpává.

Reálná vyváženost aktivit volnočasové a pracovní složky

Podrobnou analýzou časového snímku byly zjištěny údaje k jednotlivým aktivitám. Polostrukturovaný rozhovor ukázal, že Nelino vnímání rozdělení aktivit na pracovní a volnočasové je následující:

- **pracovní** aktivity jsou složeny ze školy, práce, vzdělávání a vystoupení
- **volnočasové** aktivity zahrnují kamarády, přátele, koníčky, sport a sociální sítě

Výsledkem je nerovnováha pracovních aktivit 35,1% a volnočasových aktivit 11,3%, kdy pracovní aktivity převyšují o 23,8%.

Příloha J – Rozvržení aktivit 4

Aktivity vedoucí k cílům

Z polostrukturovaného rozhovoru bylo zjištěno, že Nela má následující cíle:

- **Cíl 1:** Chce se naplno věnovat své umělecké kariéře a mít více vystoupení. Proto se rozvíjí v aktivitách jako zpěv, tanec, kresba. Na své kostýmy si musí vydělávat, což je důvod, proč chodí do práce.

- **Cíl 2:** jejím druhým cílem, je zhubnout. Proto sportuje, snaží se zdravě jíst a užívat v rámci hygieny vhodnou kosmetiku.

Z reálného hlediska na cestě za naplňováním cíle je nutné rozvíjet a hlavně praktikovat dané aktivity vedoucí k jeho realizaci.

Aktivity vedoucí k dosažení cíle:

- **Cíl 1:** 1/2práce 13,7% + koníčky 2,68 + sport 1,39% + vystoupení 0,89% = 18,61%

- **Cíl 2:** Sport 1,39 + ½ jídlo 3,67% + ½ hygieny 2,8% = 7,86%

6.5 ONDRA

Ondra se time managementem nikdy nezabýval a jeho principy mu jsou neznámé. Poznamenal: *„Jsem šťastný, protože následuju svojí přirozenost. Nedokážu si představit, že by mě zapisování aktivit do diáře mohlo nějak udělat šťastným.“*

Příloha K – Časový snímek Ondra

Už na první pohled je z časového snímku patrné, že je Ondrova náplň dní velmi rutinní. Většina pracovních dní má shodné znaky od 8h ranní po 13h odpolední. Každé ráno po probuzení se umyje, následuje plánování, práce, čas strávený u počítače, který je malou pauzou mezi další prací. Kolem poledne následuje 20 min oběd. Jinou činností je zde označena relaxace ve vaně. V pozdějších odpoledních hodinách se pak věnuje škole a přátelům. Jídlo je zastoupeno během dne pouze dvakrát a zcela, pokud jí po třetí, je to v pozdních nočních hodinách. Ondra vysvětluje, že jsou tyto návyky sice jednotvárné a možná nevhodné, ale jemu naprosto vyhovující.

„Zloději času“ by se dalo s ohledem na noční dobu označit sledování sociálních sítí. Ondra přiznává, že často nemůže usnout, a tak se tím snaží zabavit.

Produktivní čas a biorytmy nasvědčují rannímu typu, jelikož každý den se probouzí v 8h a nejdůležitější aktivity řeší do odpoledních hodin. Ondra to potvrzuje, s tím že mu ale o víkendech nedělá problém zůstat vzhůru do čtvrté ráno.

Spánkový režim je přes týden pravidelný, o víkendech jsou zde patrné aktivity s přáteli do ranních hodin, ale i přes to spí každý den 8 hodin a více. Ondra se pouze usmívá.

Z časového snímku je patrné vhodné rozplánování krátkých odpočinkových pauz během práce. Ondra znovu říká, že jedná přirozeně, když začne pociťovat únavu, udělá si pauzu.

Reálná vyváženost aktivit volnočasové a pracovní složky

Podrobnou analýzou časového snímku byly zjištěny přesné časy, které Ondra strávil při jednotlivých aktivitách. Polostrukturovaný rozhovor ukázal, že jeho vnímání rozdělení aktivit na pracovní a volnočasové je následující:

- **pracovní** aktivity, jsou složeny z práce, ½ školy a jazyků
- **volnočasové** aktivity zahrnují sport, koníčky, kamarády, sociální sítě a „jiné“

Výsledkem je lehká nerovnováha pracovních aktivit 17,1% a volnočasových aktivit 19,3%, kdy volnočasové aktivity převyšují o 2,2%.

Příloha L – Rozvržení aktivit 5

Aktivity vedoucí k cílům

Z polostrukturovaného rozhovoru bylo zjištěno, že Ondra má následující cíle:

- **Cíl 1:** Chce se posunout ve své práci o úroveň výše. (Jeho práce není ve stejném oboru jako škola, kterou studuje) K tomu potřebuje pracovat, vzdělávat se opakováním ekonomiky přes víkendy a studovat jazyky.
- **Cíl 2:** Ondra si není vědom žádného dalšího cíle

Z reálného hlediska na cestě za naplňováním cíle je nutné rozvíjet a hlavně praktikovat dané aktivity vedoucí k jeho realizaci. Proto bylo spočítáno, kolik ze svého času jim Ondra věnuje.

Aktivity vedoucí k dosažení cíle:

- **Cíl 1:** práce 12,89% + vzdělávání 1,29% + Jazyky 0,39% = 14,57%
- **Cíl 2:** není

6.6 OTTO

Otto se nikdy o time management nezajímal, skrz tento výzkum o něm slyší poprvé. A prohlašuje: *„Možná je dobře, že se o tohle vůbec nezajímám. Jsem spokojený s tím, jak trávím svůj čas, kdybych se začal analyzovat, mohl bych spatřovat určité chyby. A to nehodlám dopustit.“*

Příloha M - Časový snímek Otto

Na základě reálného pohledu rozvržení aktivity za 14 dní je patrné, že jsou si jednotlivé týdny velice podobné. Také ranní a večerní návyky jsou každý den stejné. Po probuzení následuje 20 min hygieny a 40 min snídane. Kolem 19h je to pak večere,

čas s rodinou a domácí aktivity. Otto poznamenává, že si to ani neuvědomuje. Stále žije s rodinou a tyto aktivity nejsou ani tak jeho volbou jako ustáleným rodinným zvykem. Nicméně je tak spokojený.

Jako „zloděje času“ je možné identifikovat PC, kterým je vyplňována doba mezi důležitými aktivitami. Otto bere tuto aktivitu jako odpočinkovou, a tak se k ní uchyluje vždy, když nemá co jiného na práci.

Rozvržení produktivního času a biorytmů je z časového snímku není zcela zřejmé. Pro noční typ nasvědčuje pozdnější ranní vstávání, ve dnech kdy není tlačeno důležitými aktivitami. Otto sám neví, kdy je nejproduktivnější, podotýká, že ale ráno ani večer to není, spíše ve středu dne.

Spánkový režim je v pracovních dnech započatý vždy o půlnoci. Doba spánku se pak pohybuje mezi 6-10h, evidentní je, že pokud není Otto omezen docházkou do školy, protahuje svůj spánek v průměru o 2 hodiny. Přiznává, že si rád pospí a je rád, že tuto možnost má kromě školy není ničím limitován.

Prokrastinace u PC je možnou formou přípravy na důležitější aktivity, které v časovém snímku navazují za ní, jako je vzdělávání. Zvláště když PC patří k časově nejzastoupenějším aktivitám s 22h 40min v průběhu dvou týdnů. Otto je překvapen zjištěním, kolik času na PC tráví, sám by odhadoval o polovinu méně. Toto zjištění ho nutí zamyslet se, zda by nebylo vhodné tento čas využívat lépe.

Reálná vyváženost aktivit volnočasové a pracovní složky

Podrobnou analýzou časového snímku byly zjištěny údaje jednotlivým aktivitám. Polostrukturovaný rozhovor ukázal, že Ottovo vnímání rozdělení aktivit na pracovní a volnočasové je následující:

- **pracovní** aktivity, jsou složeny hlavně z „jiných“ aktivit, kterými nazývá práce a drobné opravy v domácnosti a ½ školy
- **volnočasové** aktivity zahrnují PC, přítelkyni, kamarády a koníčky

Výsledkem je lehká nerovnováha pracovních aktivit 15,2% a volnočasových aktivit 18,5%, kdy volnočasové aktivity převyšují o 3,3%.

Příloha N – Rozvržení aktivit 6

Aktivity vedoucí k cílům

Z polostrukturovaného rozhovoru bylo zjištěno, že Otto má následující cíle:

- **Cíl 1:** Dostudovat vysokou školu a získat alespoň bakalářský titul. Z toho důvodu chodí do školy a vzdělává se
- **Cíl 2:** Posunout se ku předu ve svém partnerském životě, proto se vídá s přítelkyní a snaží se kvůli ní sportovat.

Z reálného hlediska na cestě za naplňováním cíle je nutné rozvíjet a hlavně praktikovat dané aktivity vedoucí k jeho realizaci.

Aktivity vedoucí k dosažení cíle:

- **Cíl 1:** škola 11,6% + vzdělávání 3,57% = 15,1%
- **Cíl 2:** přítelkyně 5,56% + sport 1,19% = 6,8%

6.7 RICHARD

Richard se kvůli časovému presu začal zajímat o principy time managementu a věnuje se jim už druhým rokem. *„Od té doby co jsem začal podnikat, nic nestíhám. Nemyslím si, že by to bylo tím, že je to tak náročné. Spíš nechci opouštět předchozí cíle, které pro mě momentálně nejsou už tak lákavé a motivující jako byli dříve jen kvůli momentálnímu nadšení pro moje podnikání.“*

Příloha O - Časový snímek Richard

Z časového snímku se dá vyzorovat řada návyků. V pracovních dnech každé ráno po probuzení nejdříve zkontroluje pracovní emaily, pak následuje snídaně, 40min hygieny, škola a po ní oběd. Je vidět pravidelná snaha věnovat se v průběhu týdne jazykům a sportu. A o víkendech trávit čas s rodinou. Richard dodává, že si zatím nevypěstoval pravidelné návyky, tak jak by chtěl, ale snaží se o to.

Ztráty času nejsou nikde patrné. Produktivní čas a biorytmy jsou těžko odvoditelné. Pro Richarda důležitou aktivitou kromě práce a školy, které se vyskytují v dopoledních hodinách, je i vzdělávání a sport, které jsou v hodinách večerních. Richard konstatuje, že je jednoznačně noční typ a když by si mohl vybrat, pracoval a studoval by v noci, ale čas těchto aktivit si neurčuje sám, je vázán rozvrhem a poptávkou klientů.

Spánkový režim je nepravidelný a průměrně za den naspí 7hodin. Richard přiznává, že by potřebovat spát aspoň každý den 8hodin, alespoň o víkendech se snaží zůstat v posteli co možná nejdéle. Prokrastinace není patrná. Richard dodává, že

díky svým cílům se snaží aktivitám věnovat na plno a motivovat se, i když se mu do nich často nechce.

Reálná vyváženost aktivit volnočasové a pracovní složky

Podrobnou analýzou časového snímku byly zjištěny údaje k jednotlivým aktivitám. Polostrukturovaný rozhovor ukázal, že Richardovo vnímání rozdělení aktivit na pracovní a volnočasové je následující:

- **pracovní** aktivity jsou složeny z práce, školy, vzdělávání a jazyků
- **volnočasové** aktivity zahrnují kamarády, rodinu, přítelkyni, koníčky, sport a sociální síť

Výsledkem je nerovnováha pracovních aktivit 35,4% a volnočasových aktivit 17%, kdy pracovní aktivity převyšují o 18,4 o %.

Příloha P – Rozvržení aktivit 7

Aktivity vedoucí k cílům

Z polostrukturovaného rozhovoru bylo zjištěno, že Richard má následující cíle:

- **Cíl 1:** Naplno se věnovat svému podnikání a založit vlastní společnost. Proto pracuje, učí se cizí jazyky a na schůzkách s kamarády se domlouvají na budoucí firemní strategii.
- **Cíl 2:** Dokončit studium alespoň na bakalářské úrovni. Dále se mu už však věnovat nechce. Zatím ale chodí do školy a vzdělává se.

Z reálného hlediska na cestě za naplňováním cíle je nutné rozvíjet a hlavně praktikovat dané aktivity vedoucí k jeho realizaci.

Aktivity vedoucí k dosažení cíle:

- **Cíl 1:** práce 11,11% + jazyky 2,48% + ½ kamarádi 2,33% = 15,9%
- **Cíl 2:** škola 16,57% + vzdělávání 5,26% = 21,8%

6.8 ROBERT

Robert studuje zároveň dvě vysoké školy, právě toto rozhodnutí ho před 2 roky přimělo začít se zajímat se o efektivní uspořádání svého času. „*Nejsem tak ambiciózní, jak se může zdát, prostě jsem jen v danou dobu nebyl rozhodnutý, čemu se chci ve svém životě profesně věnovat. A stále jsem si nevybral.*“

Příloha Q– Časový snímek Robert

Podle časového snímku je zřetelné dodržování určitých priorit. V pořadí podle důležitosti - škola, práce, koníček. Raní rituál je naprosto stejný každý jak v pracovních dnech tak i víkendech. Po probuzení je 20 min hygieny a 40 min snídaně. Ve většině dnů se pak dopravuje na další aktivity. Robert souhlasí, že takové je opravdu jeho uspořádání priorit dle důležitosti.

Zbytečnou ztrátou času by mohlo být dopravování, které zabírá 27hodin za 14 dní, průměrně za den je to 1h 56min. Robert si je této ztráty času vědom a už tento problém řeší.

Produktivní čas a biorytmy naznačují rannímu typu. Ve večerních hodinách jsou méně důležité aktivity a socializace.

V pracovních dnech je spánkový režim pravidelný, i když průměrně naspí pouze 5 hodin. O víkendech je zde patrné zvýšení na 9-10 hodin spánku. Robert potvrzuje, že je ranním typem, ale také rád spí, proto se snaží o víkendech naspát nějaký čas do zásoby.

Prokrastinace zde není zvláště patrná. Je zde pouze určitá pravidelnost sledování sociálních sítí mezi prací na počítači a dalšími důležitějšími aktivitami, ale může to být jen odpočinkový čas sloužící k získání sil. Robert mi tvrzení vyvrací, sociální sítě sice bere jako formu odpočinku nicméně jeho aktivní činnost na nich je vázaná k většímu cíli, a to získávání nových členů do florbalového týmu.

Reálná vyváženost aktivit volnočasové a pracovní složky

Podrobnou analýzou časového snímku byly zjištěny údaje k jednotlivým aktivitám. Polostrukturovaný rozhovor ukázal, že Robertovo vnímání rozdělení aktivit na pracovní a volnočasové je následující:

- **pracovní** aktivity jsou složeny ze školy, práce a ½ PC
- **volnočasové** aktivity zahrnují kamarády, koníčky, sociální sítě, sport a jiné aktivity

Výsledkem je nerovnováha pracovních aktivit 28,7% a volnočasových aktivit 17,5% , kdy pracovní aktivity převyšují o 11,2%.

Příloha R – Rozvržení aktivit 8

Aktivity vedoucí k cílům

Z polostrukturovaného rozhovoru bylo zjištěno, že Robert má následující cíle:

- **Cíl 1:** Dokončit obě vysoké školy.
- **Cíl 2:** Prosadit se ve florbalové kariéře jako trenér a kapitán družstva. Proto aktivně pořádává a organizuje zápasy přes PC, rezervuje haly a sdružuje a nabírá nové členy na sociálních sítích. Aktivně florbal vyučuje a sám trénuje se svým družstvem

Z reálného hlediska na cestě za naplňováním cíle je nutné rozvíjet a hlavně praktikovat dané aktivity vedoucí k jeho realizaci.

Aktivity vedoucí k dosažení cíle:

- **Cíl 1:** škola 21,33% + vzdělávání 0,20% = 21,5%
- **Cíl 2:** $\frac{3}{4}$ PC 3,21% + $\frac{2}{3}$ sociální sítě 3,4% + koníčky 6,9% + práce 5,26% = 18,8%

7 VÝSLEDKY SROVNÁNÍ SKUPIN STUDENTŮ

V této kapitole jsou porovnány výsledky jednotlivých zkoumaných celků v rámci skupin. Skupina 1 jsou studenti se znalostmi o time managementu, skupina 2 jsou studenti bez znalosti time managementu.

Tabulka 1: Skupiny studentů dle znalosti time managementu

Skupina 1 studenti se znalostí time managementu	Skupina 2 studenti se bez znalosti time managementu
Míša	Ondra
Nela	Otto
Richard	Marek
Robert	Monika

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

7.1 Reálná vyváženost aktivit volnočasové a pracovní složky

Jedním z hlavních principů time managementu, který vede k rovnováze, a tím spokojenému životu, je vyváženost pracovních a volnočasových aktivit. V kapitole analýzy reálného a subjektivního využívání času respondentů jsme získali data, která vyváženost zjistila. Nyní je porovnáme dle skupin studentů podle znalosti time managementu.

Tabulka 2: Porovnání rovnováhy pracovních a volnočasových aktivit

Skupina 1				Skupina 2			
Jméno	Pracovní aktivity	Volnočasové aktivity	Rozdíl	Jméno	Pracovní aktivity	Volnočasové aktivity	Rozdíl
Míša	19,80%	13,00%	6,80%	Ondra	17,10%	19,30%	2,20%
Nela	35,10%	11,30%	23,80%	Otto	15,20%	18,50%	3,30%
Richard	35,40%	17,00%	18,40%	Marek	21,10%	27,40%	6,30%
Robert	28,70%	17,50%	11,20%	Monika	18,80%	22,40%	3,60%
Průměr součtu rozdílů			15,10%	Průměr součtu rozdílů			3,85%

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

Studenti se znalostmi time managementu mají mnohem nevyváženější poměr mezi volnočasovými a pracovními aktivitami, ve prospěch pracovních aktivit. Studenti bez znalosti time managementu jsou ve větší rovnováze a převyšují volnočasové aktivity. Toto zjištění je překvapující, protože bylo očekáváno, že pokud studenti o tomto principu rovnováhy časů vědí, měli by se ho snažit nastolit ve svém vlastním zájmu. Výsledek, že přirozené rozvržení času dle vnitřního citění je účinnější než znalosti time managementu, je pozoruhodné. Může tomu být z mnoha důvodů. Studenti se znalostmi time managementu se o tento obor mohli začít zajímat právě díky vnitřnímu pocitu nevyváženosti a dosud i přes znalosti a následování principů k jeho zlepšení nedošlo, nebo pokud ano, tak ne v dostatečné míře.

7.2 Aktivity vedoucí k cílům

Cíl je dočasný, konkrétní, měřitelný a k jeho dosažení vede cesta naplněná aktivitami, které nás k němu posouvají. Proto byly v polostrukturovaném rozhovoru zjištěny cíle respondentů a cesta k nim pomocí konkrétních údajů o daných aktivitách změřena. Nyní porovnáme, kolik svého času vysokoškoláci investují k dosahování svých cílů v rámci skupin.

Tabulka 3: Porovnání dosahování cílů skupin

Skupina 1				Skupina 2			
Jméno	Cíl 1	Cíl 2	Oba cíle	Jméno	Cíl 1	Cíl 2	Oba cíle
Míša	15,50%	11,50%	27,00%	Ondra	14,50%	-	14,50%
Nela	18,61%	7,86%	26,47%	Otto	15,10%	6,80%	21,90%
Richard	15,90%	21,80%	37,00%	Marek	8,96%	18,20%	27,16%
Robert	21,50%	18,80%	40,30%	Monika	8,10%	1,50%	9,60%
Celkem			130,00%	Celkem			73,20%

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

Studenti se znalostmi time managementu věnují aktivitám vedoucím k dosažení jejich cílů více času než studenti bez znalosti time managementu. Skupina 1 má mnohem lepší vyváženost obou cílů, i čas strávený aktivitami k nim vedoucím. Těmto studentům tedy nedělá problém současně naplňovat dva cíle. Skupina 2 dopadla hůře,

ukázalo se, že mají problém v naplňování dvou cílů najednou. Může to být dáno tím, že se nedokáží na svůj život podívat z širšího úhlu pohledu, posoudit reálnost cíle a vlastní motivaci a kázeň. Neuvědomují si plný rozsah svých cílů, případně mohou jejich cíle být příliš lehké, nejasné, nereálné nebo naopak příliš ambiciózní, takže se těžko naplňují. K naplňování vlastních cílů vede i uvědomělé plánování, je tedy možné, že skupina 2 si svůj posun k cílům pouze není schopna efektivně naplánovat. Takovýto výsledek byl očekávaný, time management učí stanovovat si přesné cíle, popsat celý jeho rozsah a postup jeho dosažení obsahující aktivity, které tento postup naplňují.

7.3 Subjektivní vnímání trávení času

Každý člověk vnímá čas subjektivně. U aktivit, které jsou oblíbené, nám připadá, že čas ubíhá mnohem rychleji, než je pro nás běžné a u neoblíbených aktivit je to naopak. Time management se drží řady principů, které když bude jedinec následovat, stane se jeho život efektivnějším a spokojenějším. Pro zjištění, zda tomu tak opravdu je, jsou zde porovnány subjektivní pocity respondentů v rámci skupin.

Kategorie:

- 1: Má respondent dostatek času?
- 2: Je spokojen s vyvážeností pracovních a volnočasových aktivit ?
- 3: Je spokojen s naplňováním svých cílů?
- 4: Je spokojen se svými návyky?
- 5: Je spokojen se svým spánkovým režimem, biorytmy a produktivním časem?
- 6: Je spokojený s náplní svého času (netrápí ho úzkost z prokrastinace ani jiní „zloději času“)?

Subjektivní názory byly vyvozeny z polostrukturovaného rozhovoru a reakcí respondentů na jednotlivé kategorie v rámci rozboru časového snímku.

Měřítka tabulky:

- +++ spíše spokojen
- ++ neutrální
- + spíše nespokojen

Tabulka 4: Porovnání subjektivního vnímání času skupin

	Skupina 1					Skupina 2					
	Míša	Nela	Richard	Robert	celkem	Ondra	Otta	Marek	Monika	celkem	
1	++	+	++	+	6	+++	+++	++	+++	11	
2	++	+	++	++	7	+++	+++	+++	+++	12	
3	+++	++	+++	+++	11	++	++	+++	++	9	
4	++	++	++	+++	9	+++	+++	+++	+++	12	
5	+	+	++	+	5	+++	+++	+++	+++	12	
6	+++	+++	+++	++	11	++	++	++	+++	9	
Celkem					49	Celkem					65

Zdroj: autor práce 2014 (vlastní šetření)

Studenti bez znalostí time managementu se subjektivně cítí spokojenějšími než studenti se znalostmi time managementu. Paradoxně se ukazuje, že skupina 1 má subjektivní pocit, že nemá dostatek času a nestíhá, i když se řídí principy time managementu. Nejsou také spokojeni se svými návyky, spánkovým režimem, biorytmy a cítí nevyváženost volnočasových a pracovních aktivit. Tento fakt je velmi znepokojující, pokud studenti znají principy a řídí se jimi, jak je možné, že jsou nespokojení?

Velkou roli může sehrát podceňování, protože čím více se snaží využívat svůj čas, tím více si uvědomují, jaké rezervy mají a jak by měli svůj čas naplňovat. Přesně to vystihuje citace Otty, tedy studenta bez znalostí time managementu: *„Možná je dobře, že se o tohle vůbec nezajímám. Jsem spokojený s tím, jak trávím svůj čas, kdybych se začal analyzovat, mohl bych spatřovat určité chyby. A to nehodlám dopustit.“* Dochází tady ke zkreslení, kdy ti, kteří v dlouhodobém měřítku využívají svůj čas nejlépe, mají pocit, že ho využívají špatně.

Další možnou příčinou je, že se studenti se znalosti time managementu zaměřují více na III. generaci, která vede pouze ke splňování úkolů a krátkodobému plánování a zapomínají tak na "lidskost" IV. generace. Jako by se tak vytratila spontánnost a bezmyšlenkovitost a nahradila ji svázanost a sklíčenost. Tuto domněnku dosvědčuje fakt, že skupina 1 cítí mnohem více pozitivně naplňování svých cílů

a uspořádanost času, tedy že nemají žádné nebo minimální ztráty času. Po přihlednutí k výsledkům z reálného porovnávání volnočasových a pracovních aktivit, které ukázaly značný nepoměr v těchto aktivitách oproti druhé skupině, kde je nepoměr ještě umocněn subjektivním pocitem respondentů hodnotících svůj pocit neutrálně až nespokojeně, tím převráceným způsobem potvrzují jeden z hlavních principů time managementu IV. generace, a to že rovnováha mezi pracovními volnočasovými aktivitami vede ke spokojenému životu.

ZÁVĚR

Cílem této práce bylo v teoretické části objasnit problematiku time managementu a jeho důležitost v dnešní době. Seznámit se s historií time managementu, jeho čtyřmi generacemi a principy vnímání lidského těla a mysli při vnímání a prožívání času. Následující část pak vychází z poznatků time managementu ve vztahu ke specifickému stylu vysokoškolské mládeže, ve které se zabývá nejen principy vedoucími studenty ke správnému hospodaření s časem, ale také nevýhodami a úskalími, které je provází.

Praktická část pak z těchto principů vychází a srovnává, zda je znalost time managementu přínosem pro studenty vysokých škol. Pohled na tuto problematiku je dvojitý. Z pohledu reality, jak studenti svůj čas opravdu využívají. A z pohledu subjektivního, jak si studenti myslí, že svůj čas využívají. Metoda časového snímku s následným polostrukturovaným rozhovorem tak dokáže nejlépe zobrazit kontrast mezi reálným využíváním času a jeho subjektivním vnímáním, a tím odpovědět na tyto otázky: *Jaký je rozdíl z reálného hlediska ve vyváženosti volnočasových a pracovních aktivit mezi vysokoškoláky se znalostmi time managementu a vysokoškoláky bez znalostí time managementu? Jaký je z reálného hlediska rozdíl v naplňování času aktivitami vedoucími k dosažení cílů mezi těmito dvěma skupinami? A jaký je rozdíl v subjektivním vnímání využívaného času?*

Jeden z hlavních principů time managementu je založen na rovnováze volnočasových a pracovních aktivit, která má vést ke spokojenému životu. Výzkum toto pravidlo potvrdil srovnáním jak reálně stráveného času tak i subjektivního vnímání pocitu respondentů. Překvapivým faktem se však ukázalo, že právě skupina studentů, kteří tento princip znají, měla mnohem nevyváženější poměr mezi aktivitami a také subjektivně pociťovala nespokojenost. Rozvržení času dle přirozeného vnitřního citění bez studia time managementu se tak ukázalo výhodnějším a pocitově uspokojivějším zároveň.

Druhá otázka byla změřena na cíle vysokoškoláků, které se dají definovat jako představa úspěšného dokončení určité cesty v budoucnosti. V polostrukturovaném rozhovoru byly cíle studentů zkonkretizovány a díky rozvržení aktivit v časových snímcích se staly i měřitelnými. Potvrdil se tak předpoklad, že studenti se znalostmi time managementu se věnují aktivitám vedoucím k dosažení svých cílů více a nedělá jim problém současně naplňovat i dva cíle najednou. Zato ti, kteří znalosti time managementu nemají, pociťují problém s přesným uvědoměním si rozsahu a reálnosti svých cílů, případně jsou jejich cíle buď příliš lehké, nebo naopak příliš ambiciózní.

V oblasti subjektivního vnímání využívání času se ukázalo, že pokud se budeme zajímat o time management, náš život bude méně spokojený, než když bychom žádné znalosti neměli. Toto zjištění je velmi znepokojující, pokud studenti znají principy a řídí se jimi, jak je možné že nedosahují výsledků, které tyto znalosti nabízejí? Velká role je zde přikládána podceňování, čím více se studenti snaží řídit svůj čas dle time managementu, tím více si uvědomují, jaké rezervy mají a jak by měli svůj čas naplňovat. Dochází zde tedy ke zkreslení, kdy ti, kteří v dlouhodobém měřítku využívají reálně svůj čas nejlépe, mají pocit, že ho využívají nedostatečně. Popřípadě se studenti zaměřují více na III. generaci, která vede pouze ke splňování úkolů a krátkodobému plánování a zapomínají tak na "lidskost" IV. generace time managementu.

Jelikož je praktická část práce založena na kvalitativním výzkumu s osmi respondenty je samozřejmostí, že ji nelze aplikovat na obecné závěry a zevšeobecňovat na všechny vysokoškolské studenty. Její výsledky však mohou poskytnout základ pro další detailnější výzkumy či stanovit směr kvantitativním výzkumům na toto téma.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- ADAIR, J. E. *Hospodaření s časem*. 1. vyd. Praha: Alfa Publishing, 2004. ISBN 80-8685-107-9.
- BABAUTA, L. *Síla jednoduchosti: 6 klíčových principů efektivity, které změní váš život*. 1.vyd. Brno, Computer Press, 2010, ISBN 978-80-251-1895-5.
- BEDRNOVÁ, E. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.
- CAUNT, J. *Time management: Jak hospodařit s časem*. 1. vyd. Praha: Computer Press, 2001. ISBN 8072264419
- COVEY, S. R. *7 návyků vůdčích osobností pro úspěšný a harmonický život: Návrat etiky charakteru*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1994. ISBN 8085213419.
- COVEY, S. R, MERRILL, A. a MERRILL, R. *To nejdůležitější na první místo*. 1.vyd. Překlad Aleš Lisa. Praha: Management Press, 2008. ISBN 978-80-7261-187-4
- COVEY, S. R. *To nejdůležitější na první místo*. Praha: Management Press, 2008. ISBN 978-80-7261-187-4
- COVEY, S. R, *7 návyků skutečně efektivních lidí - zásady osobního rozvoje, které změní váš život*. 2. vyd. FC Czech, zastoupení Franklin Covey v ČR a SR, Praha: Management Press, 2013, ISBN 978-80-7261-241-3
- GRUBER, D. *Time management: efektivní hospodaření s časem – klíčová součást beneopedie*. 2. vyd. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-211-6
- GRUBER, D. *Time management: rady a tipy jak efektivně hospodařit s časem*. 1. vyd. Praha: Management Press, 2002. ISBN 8072610651
- HEATH, CH., HEAT, D. *Proměna: jak věci změnit, když je změna zdánlivě nemožná*. 1. vyd. Brno: Jan Melvil, 2011. ISBN 978-80-87270-09-7.
- KAVENSKÁ, V. *Nejsem líný, jen prokrastinuji. Moje psychologie*. 2011, č. 07
- KERN, H. *Přehled psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-425-5
- PACOVSKÝ, P. *Člověk a čas: time management IV. generace*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1701-8.
- PASSIG, K. *Odložím to na zítra*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-666-7.
- PINK, D. H. *Pohon: překvapivá pravda o tom, co nás motivuje!*. 1. vyd. Olomouc: Anag, 2011. ISBN 978-80-7263-671-6.
- PLAMÍNEK, J. *Sebeřízení: Praktický atlas managementu cílů, času a stresu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0671-7.

ROCK, D. *Jak pracuje váš mozek*. Praha: Pragma, 2010. ISBN 978-80-7349-242-7.

TOMAN, I. *Úspěšná sebemanipulace: Tajemství vnitřní mluvy*. 2.vyd. Praha: Taxus, 2008. (ISBN není)

UHLIG, B. *Time management: Staňte se pánem svého času*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2661-8.

VÁGNER, I. *Systém managementu*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN

Seznam použitých zahraničních zdrojů

BETMAN, J. A. *Easy Time Management for College Students - Boost Your Productivity While Having More Fun*. First Printing. CA San Bernardino: 2011, ISBN 978-14-6802-444-9.

DODD, L. J., NAKEEB Y, A., NEVILL A., FORSHAW, M. J. *Lifestyle risk factors of students: A cluster analytical approach*. Preventive medicine, July 2010. volume 51, issue 1.

EVINSON, M. H. *Time - Binding Time: A History of Time - Measurement and Time -Management in America. Et Cetera*. ProQuest Science Journals, 2004. ISBN 0014164X.

SCHARF - HUNT, D., HAIT, P. *Studying smart: How to do your work and do it well, how to survive the pressure ... and still have time for fun*. Harper Perennial, 1990, ISBN 0-06-463733-6.

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Seznam obrázků

Obrázek 1: Matice plánování času.....	32
---------------------------------------	----

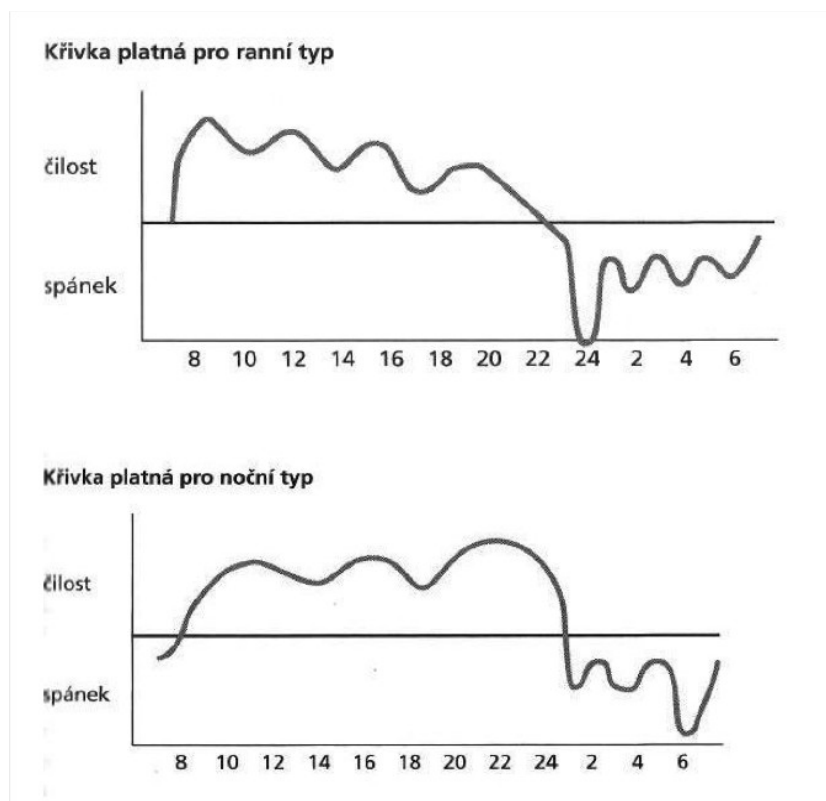
Seznam tabulek

Tabulka 1: Skupiny studentů dle znalosti time managementu.....	55
Tabulka 2: Porovnání rovnováhy pracovních a volnočasových aktivit.....	55
Tabulka 3: Porovnání dosahování cílů skupin.....	56
Tabulka 4: Porovnání subjektivního vnímání času skupin.....	58

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Ranní a noční typ.....	I
Příloha B – Osnova polostrukturovaného rozhovoru.....	II
Příloha C – Časový snímek Marek.....	III
Příloha D – Rozvržení aktivit 1	IV
Příloha E – Časová snímek Míša.....	V
Příloha F – Rozvržení aktivit 2	VI
Příloha G – Časový snímek Monika.....	VII
Příloha H – Rozvržení aktivit 3.....	VIII
Příloha I – Časový snímek Nela.....	IX
Příloha J – Rozvržení aktivit 4.....	X
Příloha K – Časový snímek Ondra.....	XI
Příloha L – Rozvržení aktivit 5	XII
Příloha M – Časový snímek Otto.....	IX
Příloha N – Rozvržení aktivit 6.....	X
Příloha O – Časový snímek Richard.....	XI
Příloha P – Rozvržení aktivit 7	XII
Příloha Q – Časový snímek Robert.....	IX
Příloha R – Rozvržení aktivit 8.....	X

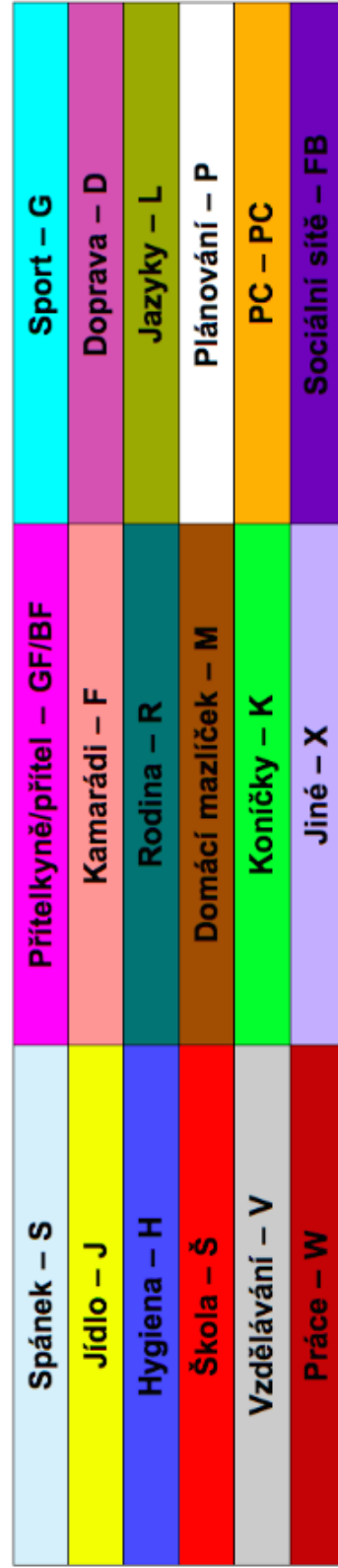
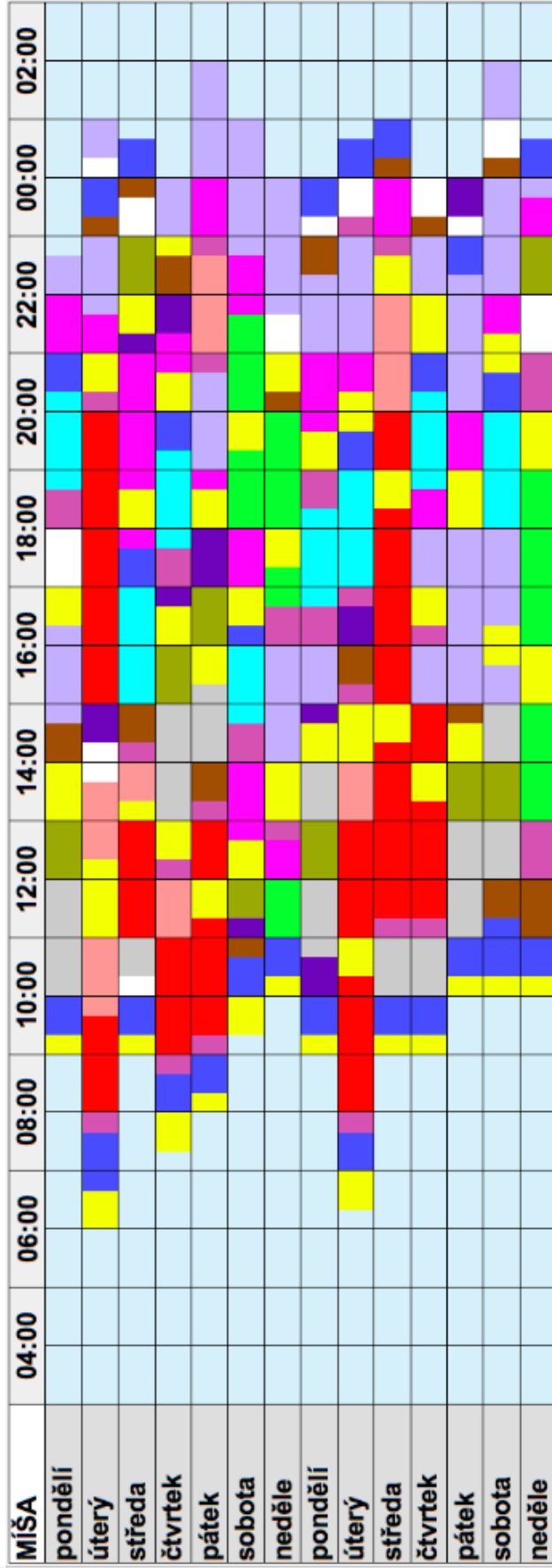
Příloha A – Křivky pro ranní a noční typy



Zdroj: Uhlig, 2008, s.49

Osnova polostrukturovaného rozhovoru	
Time management	<ul style="list-style-type: none"> • Má respondent pocit že nestíhá - „nemá čas“? Proč? • Jak dlouho respondent využívá principů time managementu?
Časový snímek	<ul style="list-style-type: none"> • Bylo období, ve kterém ho respondent vyplňoval, pro něj typické?
Denní aktivity	<ul style="list-style-type: none"> • Jaký je produktivní čas a biorytmi respondenta? • Co respondent dělá pravidelně? Jaké jsou jeho návyky? • Na které aktivity potřebuje respondent nejvíce energie? (produktivní čas) • Překvapila ho časová náročnost některých aktivit?
„Zloději času“	<ul style="list-style-type: none"> • Uvědomuje si respondent nějaké „zloděje času“? (A rozdíl po ukázání časového snímku?) • Prokrastinuje? Jak často? Jak dlouho? U jakých aktivit? Jakými aktivitami? • Začíná s neoblíbenými aktivitami dříve nebo si je nechává nakonec?
Rovnováha	<ul style="list-style-type: none"> • Má respondent pocit, že je jeho pracovní a volný čas rovnováže? • Má respondent pocit, že má dostatek spánku, výživy, fyzické aktivity?
Cíle	<ul style="list-style-type: none"> • Má respondent stanovené nějaké cíle? (Pokud ano, vyjmenovat min. 2 hlavní) • Pokud ano, má pocit, že se postupně přibližuje k jejich naplnění? Jak?

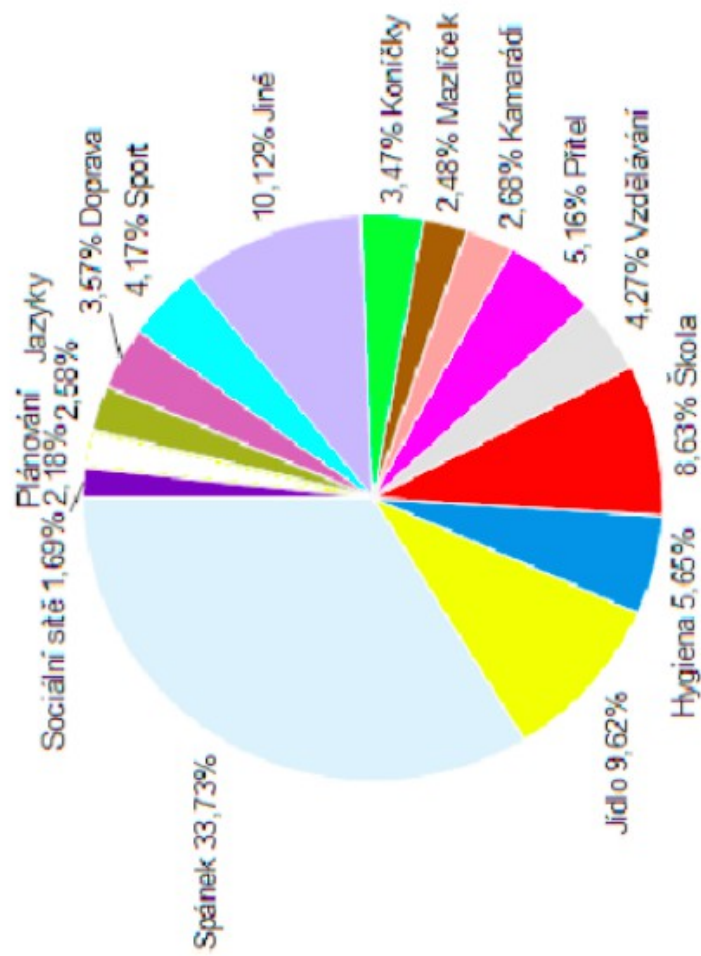
Příloha E – Časový snímek Míša



Zdroj: autor práce, 2014

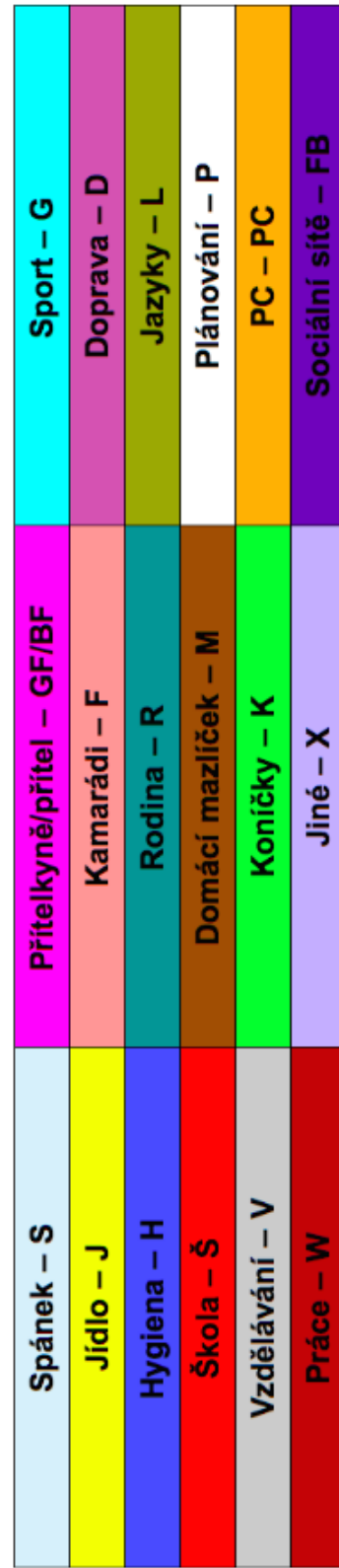
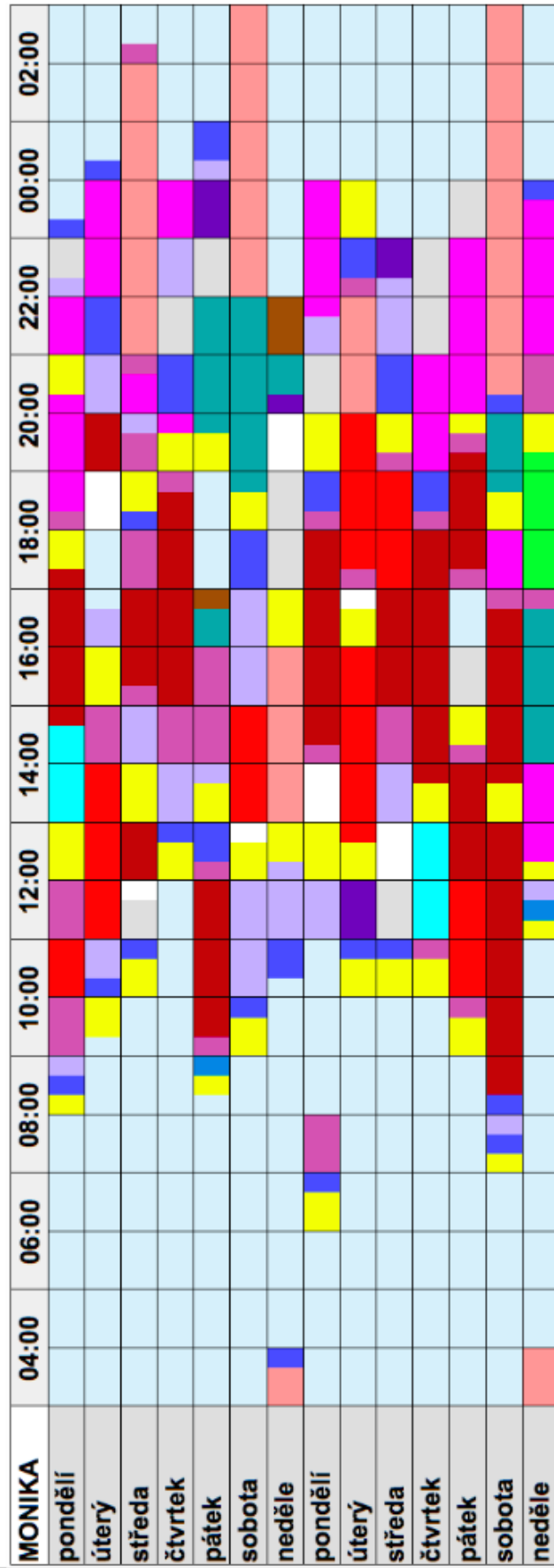
Příloha F – Rozvržení aktivit 2

Míša	Celkově za 14 dní	Průměrně za den
Spánek	113h20min	8h 6min
Jiné	34h	2h26min
Jídlo	32h20min	2h19min
Škola	29h	2h 4min
Hygiena	19h	1h21min
Přítel	17h20min	1h14min
Vzdělávání	14h20min	1h 1min
Sport	14h	1h
Doprava	12h	52min
Koničky	11h40min	50min
Kamarádi	9h	39min
Jazyky	8h40min	37min
Mazlíček	8h20min	36min
Plánování	7h20min	31min
Sociální sítě	5h40min	24min



Zdroj: autor práce, 2014

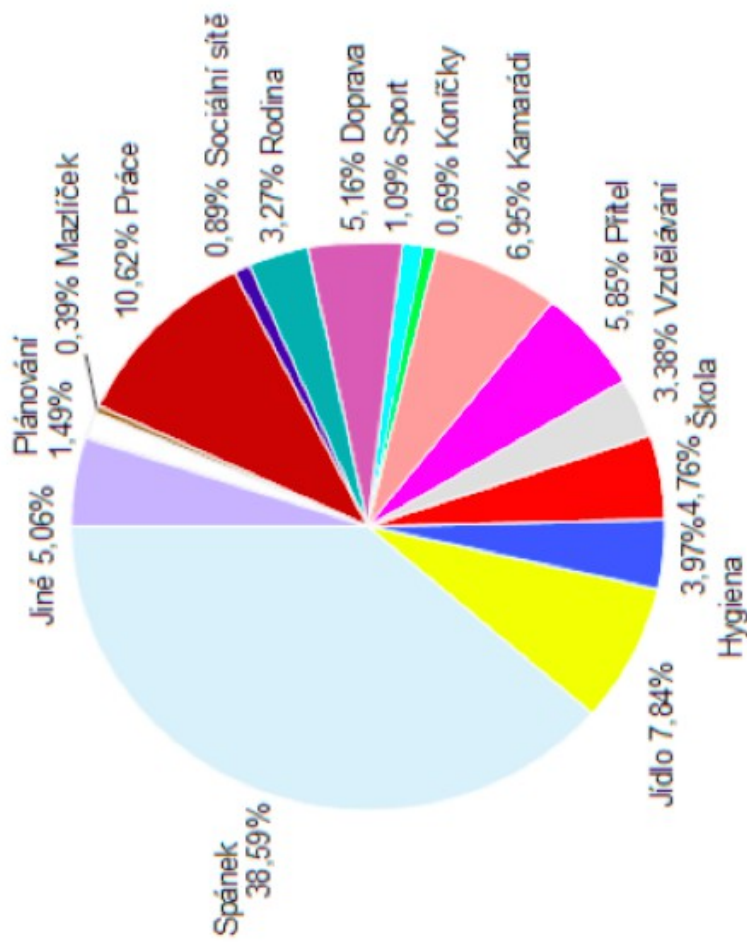
Příloha G – Časový snímek Monika



Zdroj: autor práce, 2014

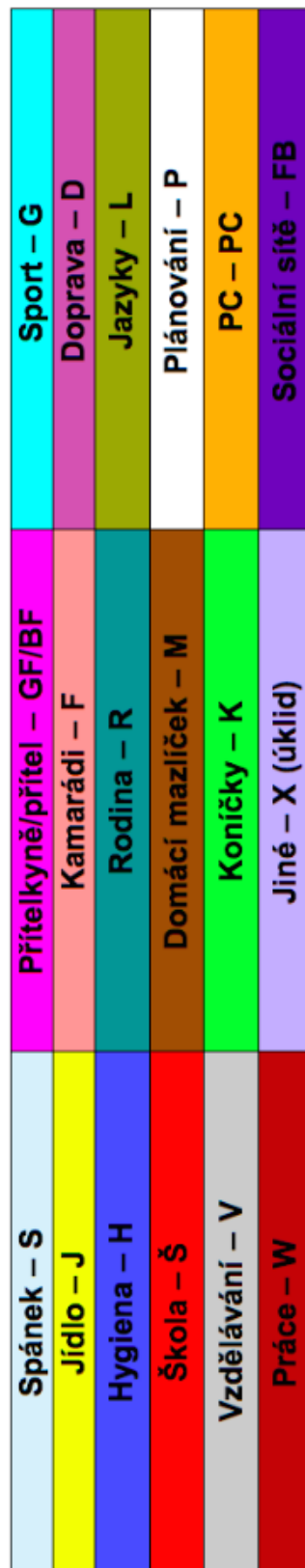
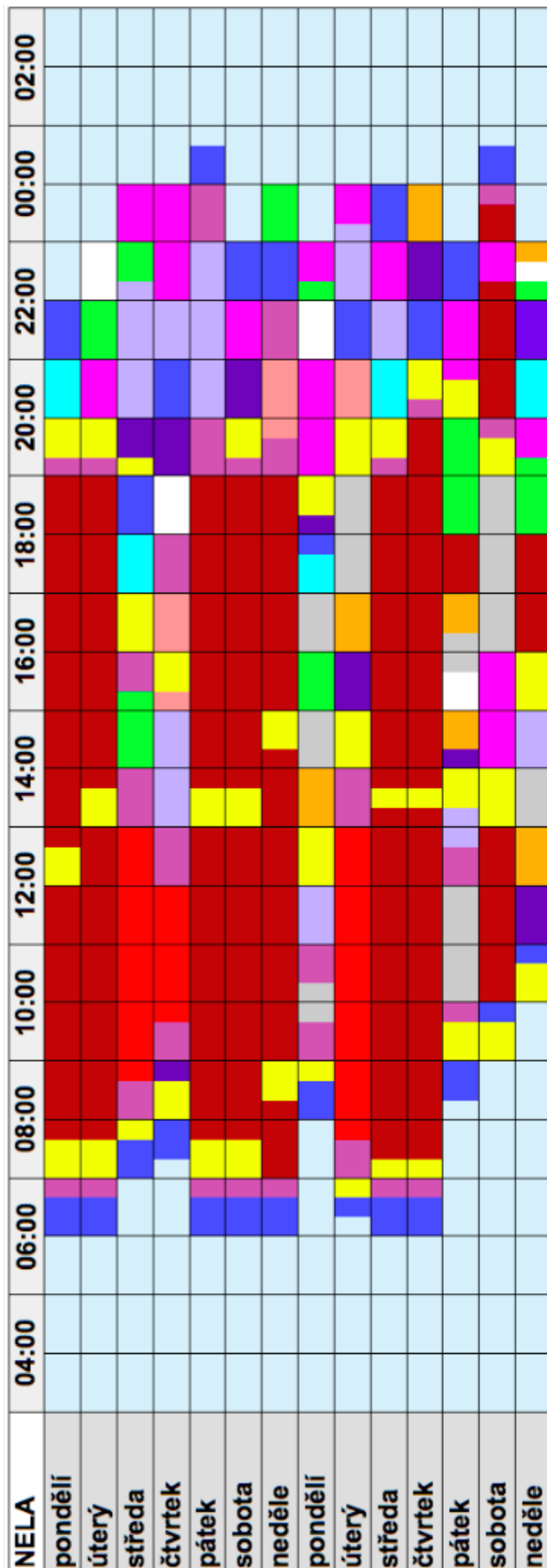
Příloha H – Rozvržení aktivit 3

Monika	Celkově za 14 dní	Průměrně za den
Spánek	129h40min	9h16min
Práce	35h40min	2h33min
Jídlo	26h20min	1h53min
Kamarádi	23h20min	1h40min
Přítel	19h40min	1h24min
Doprava	17h20min	1h14min
Jiné	17h	1h13min
Škola	16h	1h 9min
Hygiena	13h20min	57min
Vzdělávání	11h20min	49min
Rodina	11h	47min
Plánování	5h	21min
Sport	3h40min	16min
Sociální síť	3h	13min
Koničky	2h20min	10min
Mazlíček	1h20min	6min



Zdroj: autor práce, 2014

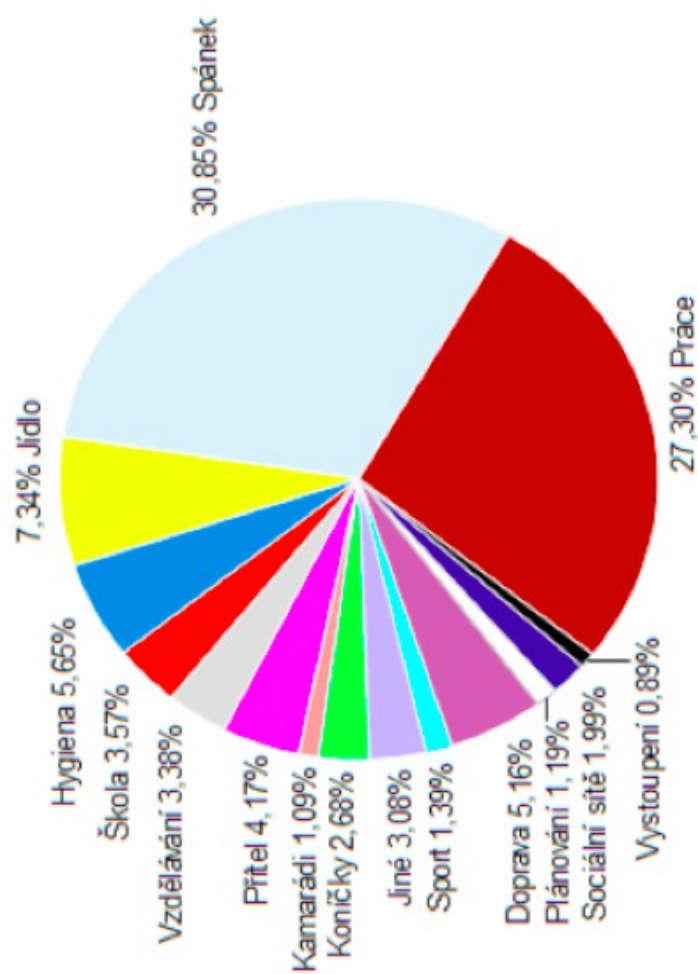
Příloha I – Časový snímek Nela



Zdroj: autor práce, 2014

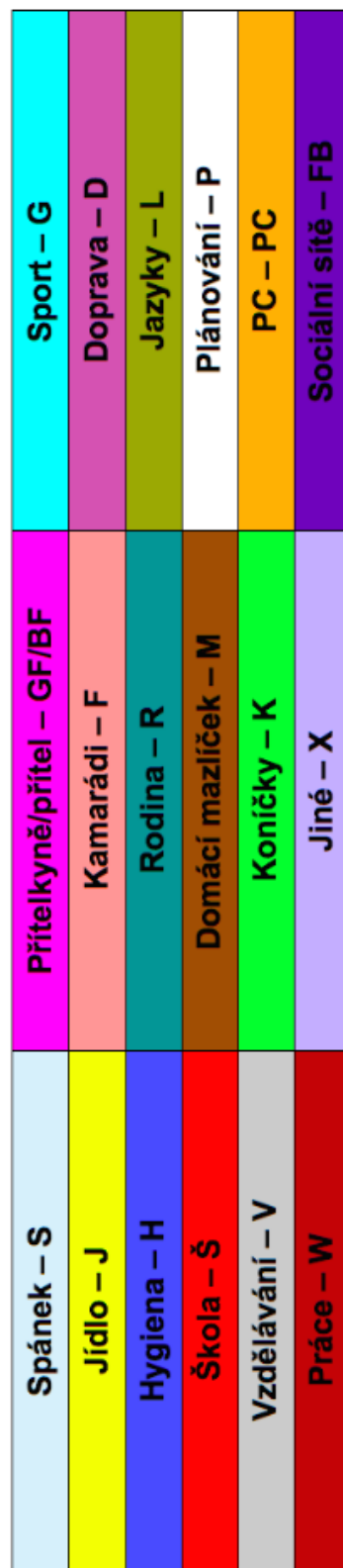
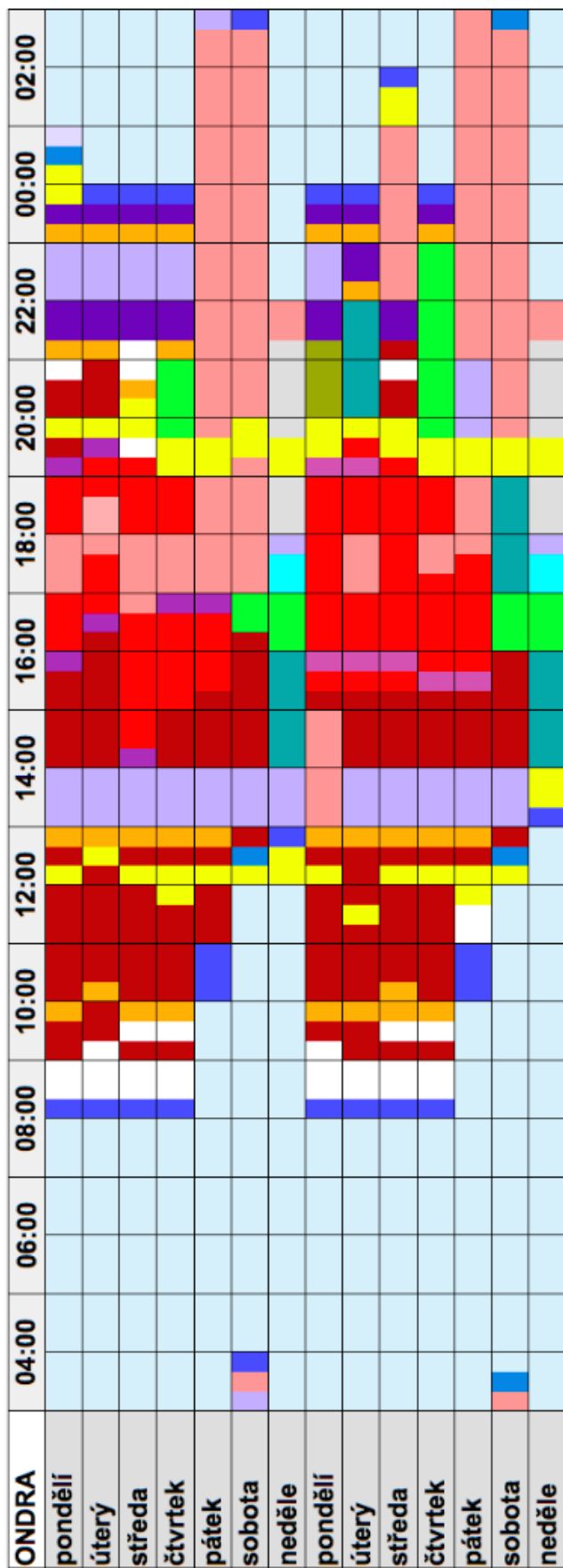
Příloha J – Rozvržení aktivit 4

Nela	Celkově za 14 dní	Průměrně za den
Spánek	103h40min	7h24min
Práce	86h	6h 9min
Jídlo	24h40min	1h46min
Hygiena	19h	1h21min
Doprava	17h20min	1h14min
Přítel	14h	1h
Škola	12h	51min
Vzdělávání	11h20min	49min
Jiné	10h20min	44min
Koníčky	9h	39min
Sociální síť	6h40min	29min
Sport	4h40min	20min
Plánování	4h	17min
Kamarádi	3h40min	16min
Vystoupení	3h	13min



Zdroj: autor práce, 2014

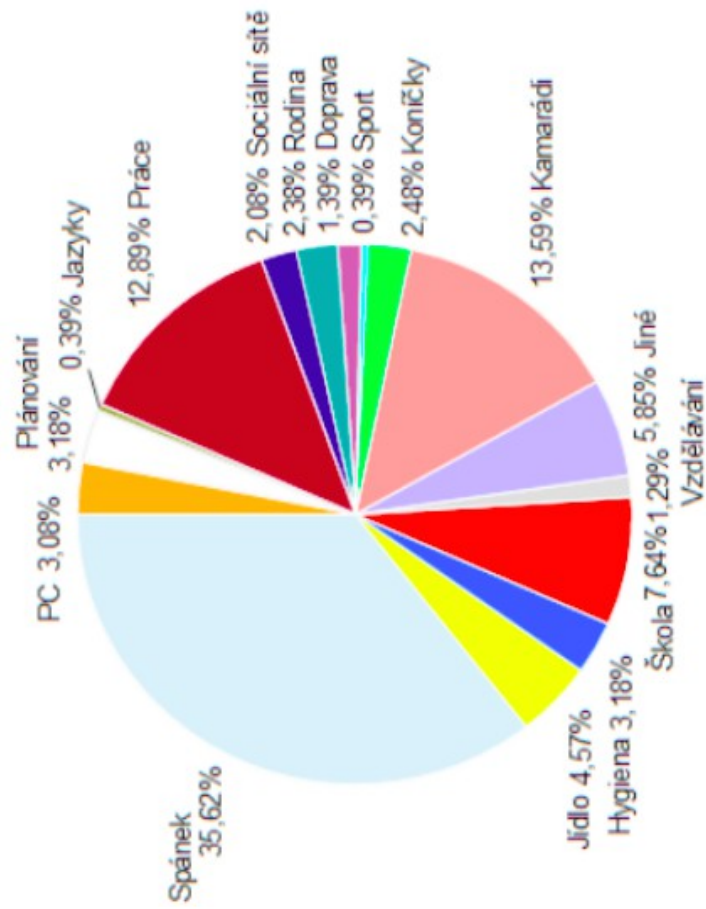
Příloha K – Časový snímek Ondra



Zdroj: autor práce, 2014

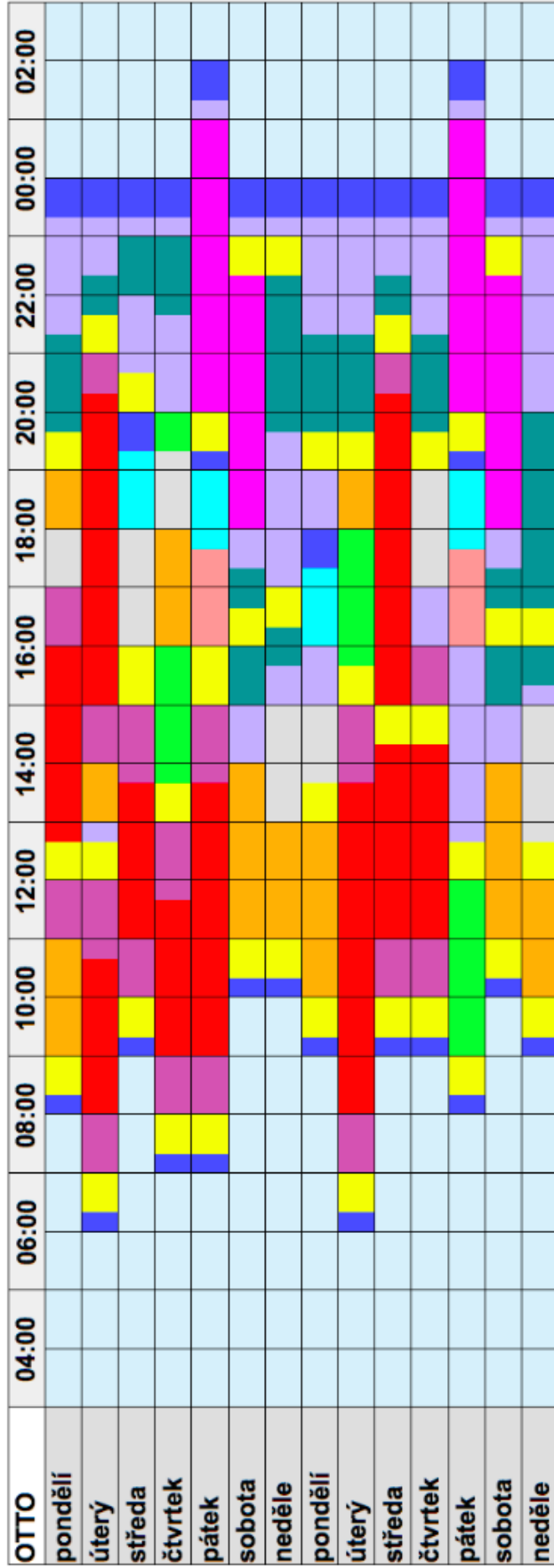
Příloha L – Rozvržení aktivit 5

Ondra	Celkem za 14dní	Průměrně za den
Spánek	119h40min	8h33min
Kamarádi	45h40min	3h16min
Práce	43h20min	3h 6min
Škola	25h40min	1h41min
Jiné	19h40min	1h24min
Jídlo	15h20min	1h 6min
Hygiena	10h40min	46min
Plánování	10h40min	46min
PC	10h20min	44min
Koníčky	8h20min	36min
Rodina	8h	34min
Sociální síť	7h	30min
Doprava	4h40min	20min
Vzdělávání	4h20min	19min
Jazyky	1h20min	6min
Sport	1h20min	6min



Zdroj: autor práce, 2014

Příloha M – Časový snímek Otto

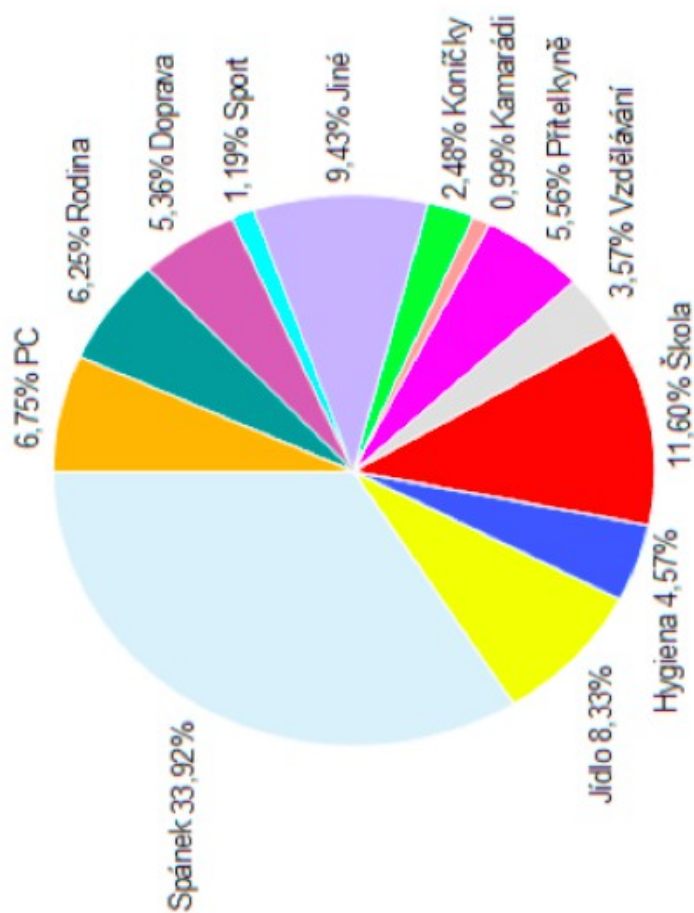


Spánek – S	Příteckyně/přítel – GF/BF	Sport – G
Jídlo – J	Kamarádi – F	Doprava – D
Hygiena – H	Rodina – R	Jazyky – L
Škola – Š	Domácí mazlíček – M	Plánování – P
Vzdělávání – V	Koníčky – K	PC – PC
Práce – W	Jiné – X	Sociální sítě – FB

Zdroj: autor práce, 2014

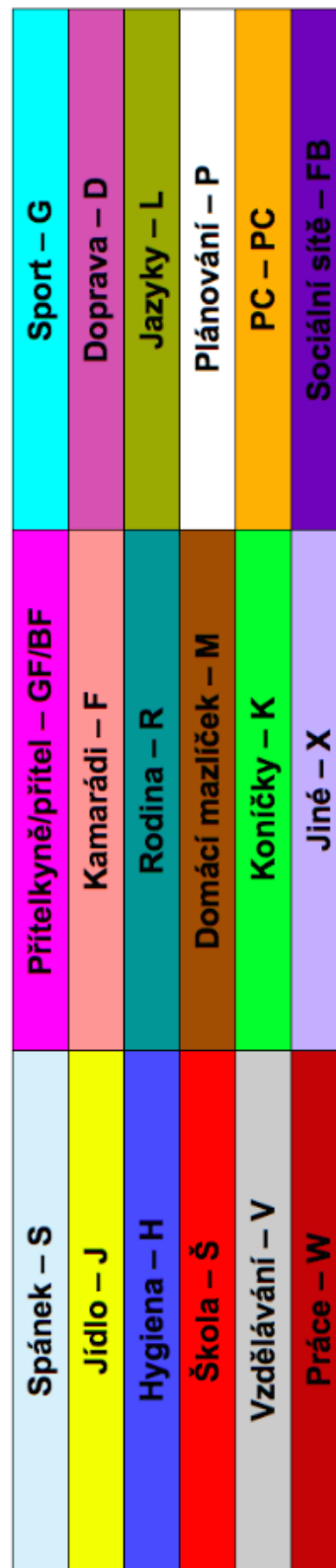
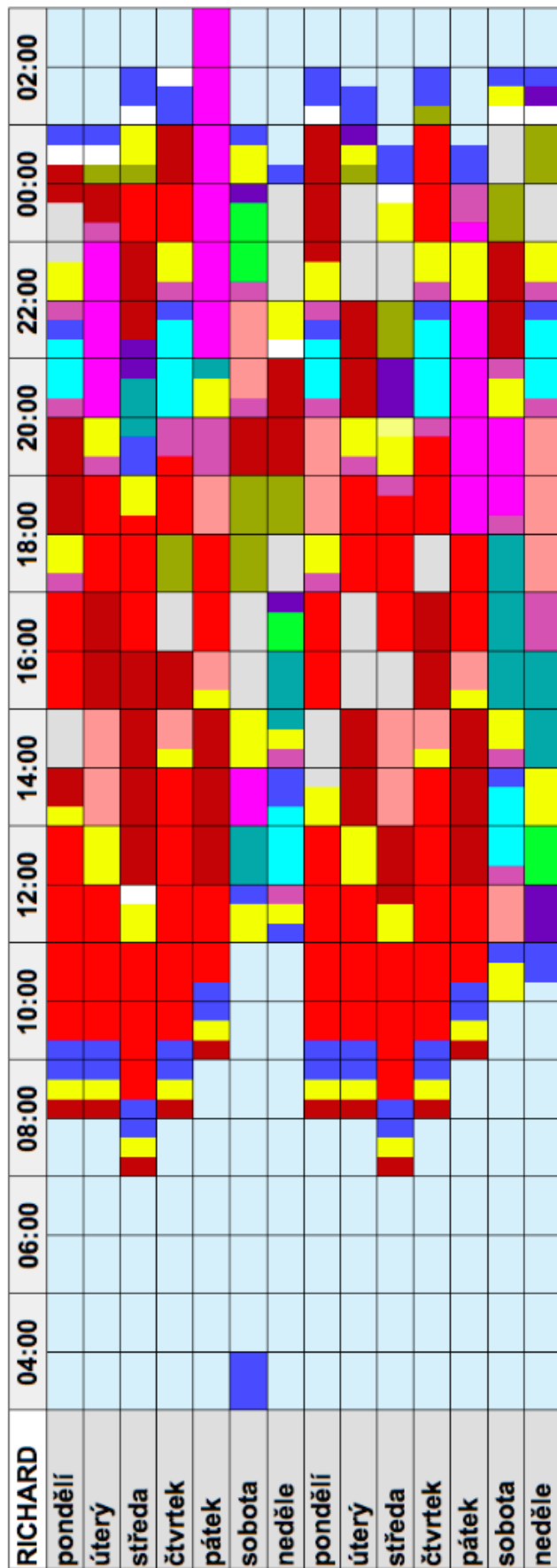
Příloha N - Rozvržení aktivit 6

Otto	Celkem za 14 dní	Průměrně za den
Spánek	114h	8h 9min
Škola	39h	2h47min
Jiné	31h40min	2h16min
Jídlo	28h	2h
PC	22h40min	1h37min
Rodina	21h	1h30min
Doprava	19h	1h21min
Přítelkyně	18h40min	1h20min
Hygiena	15h20min	1h 6min
Vzdělávání	12h	51min
Koničky	8h20min	36min
Sport	4h	17min
Kamarádi	3h20min	14min



Zdroj: autor, 2014

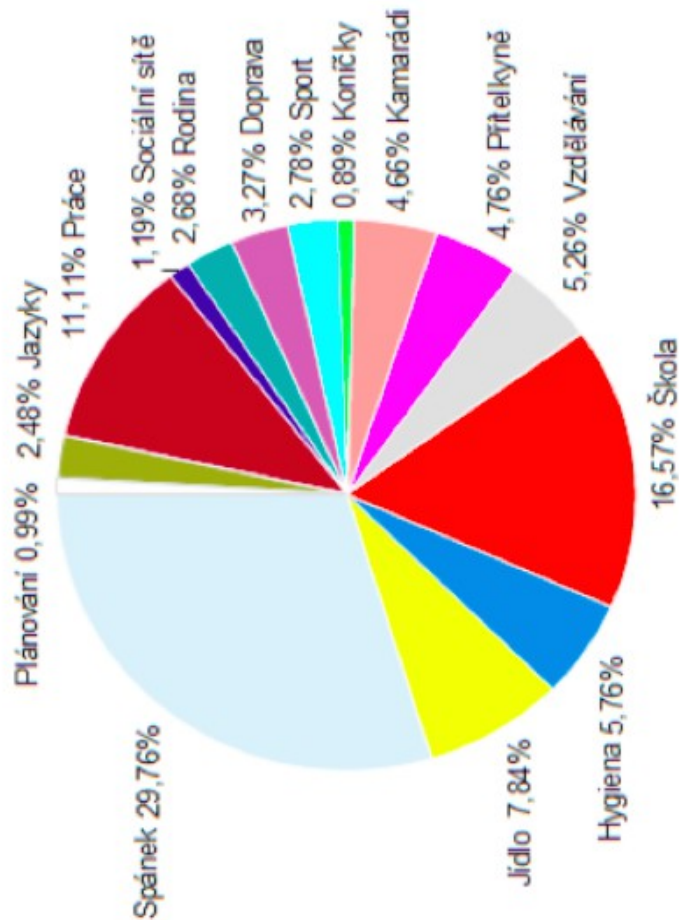
Příloha O – Časový snímek Richard



Zdroj: autor práce, 2014

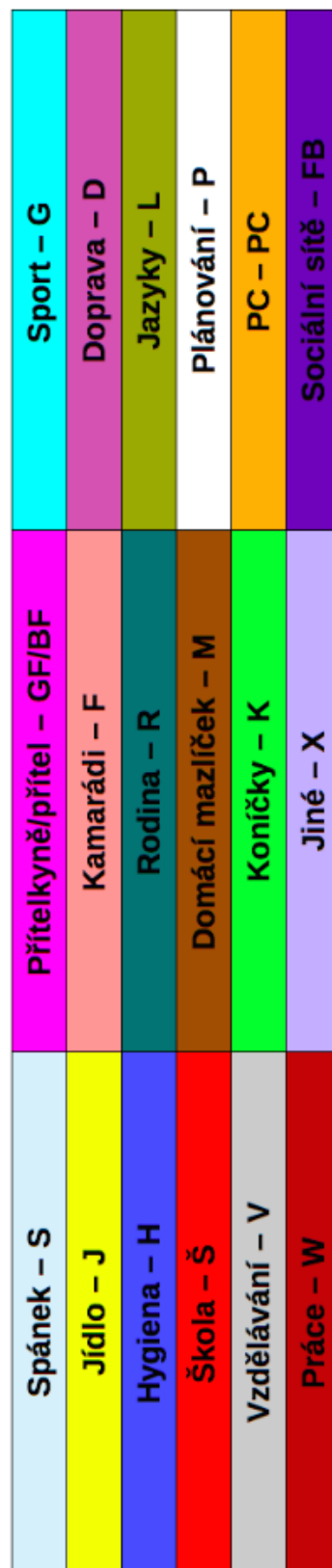
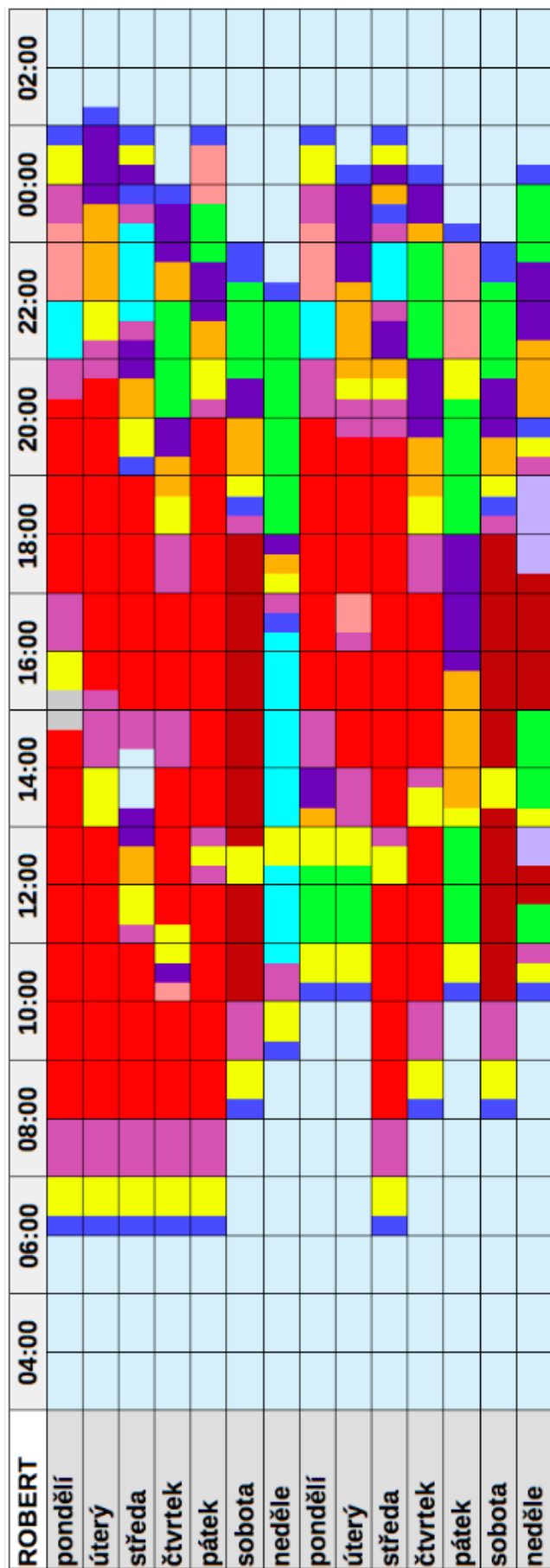
Příloha P – Rozvržení aktivit 7

Richard	Celkově za 14 dní	Průměrně za den
Spánek	100h	7h 9min
Škola	55h40min	3h59min
Práce	37h20min	2h40min
Jídlo	26h20min	1h53min
Hygiena	19h20min	1h31min
Vzdělávání	17h40min	1h16min
Přítelkyně	16h	1h 9min
Kamarádi	15h40min	1h 7min
Doprava	11h	47min
Sport	9h20min	40min
Rodina	9h	39min
Jazyky	8h20min	36min
Sociální síť	4h	17min
Plánování	3h20min	14min
Koničky	3h	13min



Zdroj: autor práce, 2014

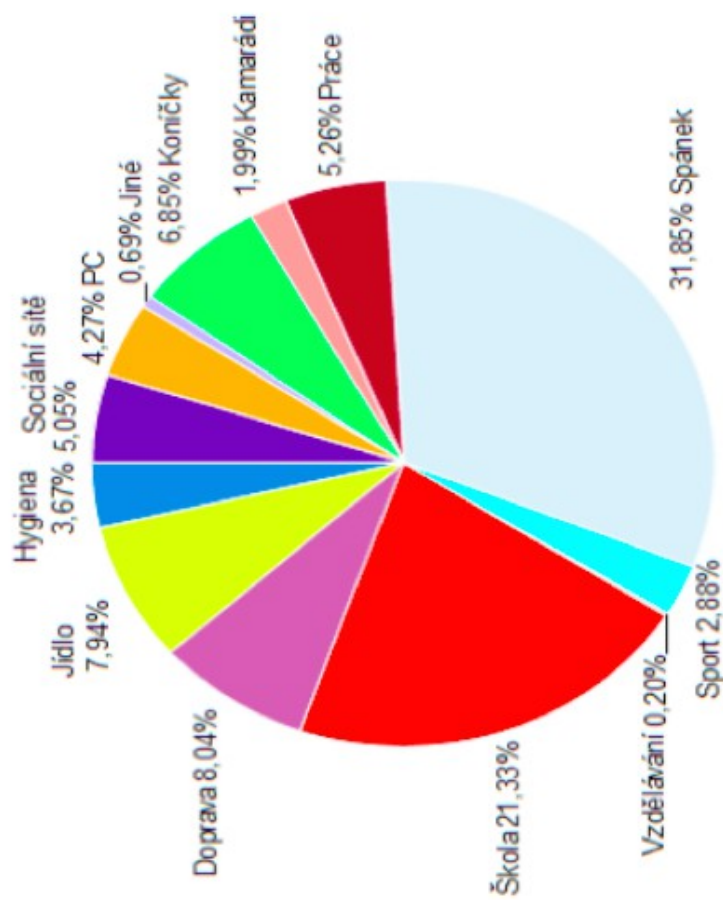
Příloha Q – Časový snímek Robert



Zdroj: autor práce, 2014

Příloha R – Rozvržení aktivit 8

Robert	Cekem za 14 dní	Průměrně za den
Spánek	107h	7h39min
Škola	71h40min	5h 7min
Doprava	27h	1h56min
Jídlo	26h40min	1h54min
Koníček	23h	1h39min
Práce	17h40min	1h16min
Sociální síť	17h	1h13min
PC	14h20min	1h 1min
Hygiena	12h20min	53min
Sport	9h40min	41min
Kamarádi	6h40min	29min
Jiné	2h20min	10min
Vzdělávání	40min	3min



Zdroj: autor práce, 2014

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Michaela Lámerová

Obor: Sociální a mediální komunikace

Forma studia: prezenční studium

Název práce: Vysokoškolský student a time management

Rok: 2014

Počet stran textu: 73

Celkový počet stran příloh: 18

Počet titulů českých použitých zdrojů: 21

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 4

Počet internetových zdrojů: 0

Vedoucí práce: Mgr. Libor Svoboda, Ph.D.