

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Ústav speciálněpedagogických studií

## **Diplomová práce**

Bc. Ilona Macháčková

# **Prokrastinace u lidí s poruchami pozornosti s hyperaktivitou v dospívání a dospělosti**

Olomouc 2017

vedoucí práce: Mgr. Lucia Pastieriková, Ph.D.

**Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Prokrastinace u lidí s poruchami pozornosti s hyperaktivitou v dospívání a dospělosti“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí diplomové práce a za použití pramenů uvedených v závěru diplomové práce.

V Olomouci ...

.....

### **Poděkování**

Děkuji Mgr. Lucii Pastierikové, Ph.D., nejen za odborné vedení a cenné rady, ale i za trpělivý a vstřícný přístup při zpracování této diplomové práce.

# Obsah

Úvod.....	6
1 Teoretická část .....	7
1.1 Prokrastinace .....	7
1.2 Členění prokrastinace .....	8
1.3 Příčiny prokrastinace .....	9
1.3.1 Nízké sebevědomí .....	9
1.3.2 Perfekcionismus .....	10
1.3.3 Strach z neúspěchu .....	11
1.4 Prokrastinátoři .....	12
1.4.1 Typy prokrastinátorů .....	14
1.5 Badatelé zabývající se prokrastinací .....	14
1.5.1 PetrLudwig .....	14
1.5.2 Roman Gabrhelík .....	16
1.6 Metody zaměřené na odstranění prokrastinace .....	16
1.6.1 Správné rozvrhnutí času .....	17
1.6.2 Zen a hotovo.....	17
1.6.3 TechnikaMindfulness .....	18
2 Prokrastinace u intaktních jedinců .....	19
2.1 Prokrastinace a období adolescence .....	19
2.1.1 Adolescence .....	19
2.1.2 Identita v období adolescence .....	20
2.1.3 Socializace v období adolescence .....	21
2.1.4 Kognitivní vývoj v období adolescence .....	21
2.1.5 Emocionální vývoj v období adolescence.....	22
2.1.6 Vzhled a subjektivní pohoda v období adolescence .....	22
2.1.7 Rizikové a problémové chování v období adolescence .....	23
2.1.8 Plány do budoucnosti v období adolescence.....	24
2.2 Prokrastinace a období mladší dospělosti.....	25
2.2.1 Mladší dospělost .....	25
2.2.2 Období mladé dospělosti 20-40 let .....	26
2.2.3 Kognitivní vývoj v období mladé dospělosti .....	27
2.2.4 Emocionální vývoj v období mladé dospělosti .....	27
2.2.5 Socializace v období mladé dospělosti .....	27
3 Prokrastinace a lidé s ADHD a ADD .....	28

3.1.1	ADHD a ADD .....	28
3.1.2	Přístup k lidem s poruchou pozornosti.....	30
3.1.3	Specifika dospívajících s ADHD .....	30
3.1.4	Specifika dospělých s ADHD .....	31
3.1.5	Prokrastinace ve vztahu k ADHD a ADD.....	32
3.1.6	Praktické rady pro lidi s ADHD a ADD se zaměřením na prokrastinaci.....	33
	Praktická část .....	34
4	Průzkum výskytu prokrastinace u jedinců s ADHD, ADD a intaktní populace.....	34
4.1	Průzkumná metoda .....	34
4.1.1	Metodologie dotazníku.....	34
	Organizace průzkumu.....	36
	Cíle a průzkumné otázky .....	36
	Analýza výsledků průzkumu .....	38
4.2	Zodpovězení výzkumných otázek .....	61
4.3	Analýza výsledků dotazníku .....	63
4.4	Závěr vlastního šetření .....	63
4.5	Diskuze .....	63
	Závěr .....	65
	Seznam literatury a použitých zdrojů.....	67
	Seznam grafů a tabulek.....	72
	Seznam příloh.....	73

## Úvod

Tématem předkládané diplomové práce je „Prokrastinace u lidí s poruchami pozornosti s hyperaktivitou v dospívání a dospělosti“. Současná doba k prokrastinaci přímo vybízí. Lidé mají na výběr z nepřeberného množství možností, jak nakládat s časem. Za prokrastinací se ovšem neskrývá pouze možnost volby, ale i osobnostní ladění. Lidé s nízkou sebedůvěrou odkládají úkoly, protože se bojí, že v nich nakonec selžou. Jedinci se zdravým sebevědomím mohou mít pouze pocit, že je na plnění povinností čas, a tak je k činnosti donutí až konečný termín, kdy mohou práci odevzdat.

Cílem teoretické části této diplomové práce je podat všeobecný přehled o prokrastinaci. V první kapitole teoretické části se zaměříme na to, co se skrývá pod pojmem prokrastinace, jak ji lze členit, jaké jsou příčiny vzniku prokrastinace a s jakými typy prokrastinátorů se můžeme setkat, kdo se prokrastinací zabývá a metodami, jak ji překonat. Druhou kapitolu věnujeme zájmu o vývojovou psychologii adolescence a mladší dospělosti, přičemž máme za to, že smýšlení jedinců a zejména nároky a očekávání společnosti souvisí s prokrastinací. Ve třetí kapitole se budeme zabývat problematikou lidí s poruchami pozornosti s hyperaktivitou a souvislostí poruchy ADHD a ADD s prokrastinací.

V praktické části využijeme průzkumné metody dotazníku. Za cíl jsme si stanovili zabývat se výskytem prokrastinace u dospívajících a mladých dospělých jedinců s ADHD, či ADD a intaktní populace. Zaměříme se na povědomí jedinců s ADHD/ADD i intaktních o významu slova prokrastinace. Naším zájmem je zjistit, jestli je nějaký rozdíl v prokrastinaci u mužů a žen. Pokusíme se zjistit, zda jedinci s poruchami pozornosti s hyperaktivitou v období adolescence prokrastinují stejně jako lidé s poruchami pozornosti s hyperaktivitou v období mladší dospělosti nebo je mezi těmito skupinami lidí nějaký rozdíl. Budeme se zabývat tím, zda je nějaký rozdíl v prokrastinaci ADHD/ADD a intaktních. Zkusíme vysledovat, zda prokrastinující jedinci tráví více času pasivními činnostmi než aktivními. Prozkoumáme, jestli mají lidé, kteří se považují za optimisty, menší sklony k prokrastinaci, než lidé kteří se označují za pesimisty.

Doufáme, že práce bude přínosná lidem, kteří mají s prokrastinací problémy i těm, kteří se snaží odkládání druhých pochopit. Diplomová práce neobhazuje prokrastinaci, ale snaží se druhým předat, že důvod k prokrastinaci může být mnohdy hlubší než bychom mohli očekávat, a že je třeba odkládání řešit zavčas, protože jak praví známé české přísloví: „*Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek.*“

# 1 Teoretická část

## 1.1 Prokrastinace

„Pro“ znamená v latině sloveso označující pohyb vpřed.<sup>1</sup> „Cras“ (zítra) tvoří kořen latinského slova „crastinus“ (náležející zítřejšímu dni). „Prokrastinovat“ tedy znamená „nechat na zítřek.“<sup>2</sup> Českými ekvivalenty slova prokrastinace jsou například liknavost, lhostejnost, či zpoždění, ovšem nelze jimi nahradit slovo prokrastinace v plném významu.<sup>3</sup> Prokrastinace není záležitostí jen současnosti. Na prokrastinaci jako na negativní jev upozornili někteří autoři již v Antice, a to Cicero, Thúkýdídés nebo také Hésiodos. Prvotní badatelský zájem o prokrastinaci se projevil v druhé polovině 60. let 20. století.<sup>4</sup>

Autor první historické analýzy, zaměřené na problematiku prokrastinace, Noach Milgram, zastává názor, že se odkládání týká pouze technicky vyspělých zemí, kde jsou na jedince kladeny vysoké nároky. Pokud si člověk neumí rozvrhnout vlastní čas, vybrat si z množství požadavků ty důležité, dodržet konečný termín stává se prokrastinátorem. Milgram sestavil přehled čtyř komponent charakterizující prokrastinaci, které zahrnují: soustavné odkládání, substandartní rozhodování, přikládání nepřiměřené důležitosti úlohám a prožívání emočního napětí.<sup>5</sup> Nuslauerová uvádí, že odsouvání úkolů může být copingovou strategií zvládnutí vlastních emocionálních reakcí.<sup>6</sup> V anglicky mluvících zemích se používá pro vlastnost otálení označení LOBO, tedy Lifestyle Of bad Organisation.<sup>7</sup> Jiří Šustr uvádí: „*Svým způsobem jde o maličkosti, ale z pohledu psychologie jde o komplikovaný osobnostní rys, jehož patologické působení může vést k vážným emočním poruchám.*“<sup>8</sup>

---

<sup>1</sup> ŠUSTR, Jiří. Kolik času promrháme? *Psychologie Dnes*, 2002, roč. 8, č. 12, s. 16. ISSN 1212-9607.

<sup>2</sup> PASSIG, Kathrin a LOBO, Sascha. *Odložím to na zítra: jak si zorganizovat život bez zbytečného organizování*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010, s. 11. ISBN 978-80-7367-666-7.

<sup>3</sup> Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze [online]. Klinika adiktologie © 2012. [cit. 2016-04-18]. Dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/article/clanky-o-tematu-2/puvod-slova-a-historie-prokrastinace/>

<sup>4</sup> Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze [online]. Klinika adiktologie © 2012. [cit. 2016-04-18]. Dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/article/clanky-o-tematu-2/puvod-slova-a-historie-prokrastinace/>

<sup>5</sup> ŠUSTR, Jiří. Kolik času promrháme? *Psychologie Dnes*, 2002, roč. 8, č. 12, s. 16. ISSN 1212-9607.

<sup>6</sup> NUSLAUEROVÁ, Pavla. *Psychologie v ekonomické praxi*, 2004, roč. 39, č. 3-4, s. 121. ISSN 0033-300X.

<sup>7</sup> PASSIG, Kathrin a LOBO, Sascha. *Odložím to na zítra: jak si zorganizovat život bez zbytečného organizování*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010, s. 11. ISBN 978-80-7367-666-7.

<sup>8</sup> ŠUSTR, Jiří. Kolik času promrháme? *Psychologie Dnes*, 2002, roč. 8, č. 12, s. 16. ISSN 1212-9607.

Steelova definice zní: „*Dobrovolné pozdržení zamýšleného průběhu činnosti navzdory očekávání, že odklad nepovede ke zvýšení prospěšnosti pro jedince.*“<sup>9</sup> Petr Ludwig popisuje prokrastinaci jako chorobné odkládání úkolů a povinností a zdůrazňuje, že nejde o nemoc, ale o zlovyk.<sup>10</sup> Zatímco Petr Ludwig vychází z předpokladu, že prokrastinaci lze odnaučit, tak Kathrin Passig považuje odkládání práce za stálou součást charakteru.<sup>11</sup> Neil Fiore, na rozdíl od Kathrin Passig, uvádí: „*Prokrastinace není charakterovou vadou, ale spíše pokusem – třebaže nešťastným – vyrovnat se s často paralyzujícím strachem z toho, že bude naše osoba vystavena soudu.*“<sup>12</sup>

## 1.2 Členění prokrastinace

Můžeme se setkat s dělením prokrastinace na situační a chronickou. V prvním případě jde o odkládání krátkodobé, o jakousi mentální očistu, kterou člověk potřebuje. Naproti tomu chronická prokrastinace s sebou přináší řadu problémů.<sup>13</sup> Psycholog Jaroslav Vacek varuje: „*Chorobná prokrastinace může narušit duševní pohodu nejen prokrastinátora, ale i jeho okolí. Rodičům se nemusí líbit nedostudovaná ratolest, manželce zase muž, který není schopen doma nic udělat.*“<sup>14</sup>

Ferrari vymezuje funkční a dysfunkční prokrastinaci. Funkční prokrastinace se u jedince objevuje v případě povinností, které není nezbytné splnit, ovšem jsou pro něj velmi těžké. Při dysfunkční prokrastinaci člověk dokončí úkol, až když uplyne vhodný čas, přičemž nároky na splnění úlohy byly přiměřené jeho schopnostem.<sup>15</sup>

---

<sup>9</sup> NUSLAUEROVÁ, Pavla. *Psychologie v ekonomické praxi*, 2004, roč. 39, č. 3-4, s. 107. ISSN 0033-300X.

<sup>10</sup> VOLDÁNOVÁ, Jolana. Prokrastinace se dá zbavit. A není to ani moc složité. *Český rozhlas* [online]. [cit. 2016-04-18]. Dostupné z: [http://www.rozhlas.cz/dvojka/jejakaje/\\_zprava/prokrastinace-se-da-zbavit-a-neni-to-ani-moc-slozite-tvrdi-petr-ludwig--1452132](http://www.rozhlas.cz/dvojka/jejakaje/_zprava/prokrastinace-se-da-zbavit-a-neni-to-ani-moc-slozite-tvrdi-petr-ludwig--1452132)

<sup>11</sup> PASSIG, Kathrin a LOBO, Sascha. *Odložím to na zítra: jak si zorganizovat život bez zbytečného organizování*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010, s. 13. ISBN 978-80-7367-666-7.

<sup>12</sup> FIORE, Neil A. *Snadná cesta z prokrastinace: jak přestat odkládat úkoly*. 1. české vyd. Praha: Grada, 2014, s. 30. ISBN 978-80-247-5083-5.

<sup>13</sup> KRAMULOVÁ, Daniela. Prokrastinace: Zítra už určitě začnu. *Psychologie Dnes*, 2011, roč. 17, č. 3, s. 31-32. ISSN 1212-9607.

<sup>14</sup> BENIČÁKOVÁ, Jana. Fenomén prokrastinace: odkládají úkoly a pak mají potíže. *Idnes.cz*. [online]. [cit. 2016-04-28]. Dostupné z: <http://stisk.blog.idnes.cz/blog.aspx?c=73075>

<sup>15</sup> ŠUSTR, Jiří. Kolik času promrháme? *Psychologie Dnes*, 2002, roč. 8, č. 12, s. 16-17. ISSN 1212-9607.



### 1.3 Příčiny prokrastinace

Petr Ludwig upozorňuje na široké spektrum možností, které současnost nabízí, ovšem pokud si z nich člověk nedokáže vybrat, tak zvolí prokrastinaci.<sup>16</sup> Ludwig považuje za ústřední příčinu odkládání neschopnost poručit si a poslechnout se.<sup>17</sup> Thomas D. Yarnell vnímá v odkládání úkolů dvě roviny příčin, v první může prokrastinátor „jen“ odbíhat od obtížného a nepříjemného úkolu, naopak ve druhé má únik k liknavosti hlubší podtext, kdy se jedinec bojí kritiky, má strach z odmítnutí nebo má obavy, že udělá chybu.<sup>18</sup> Neil Fiore uvádí: „*Prokrastinace není příčinou našich potíží s dokončováním úkolů; je snahou vyrovnat se s nejrůznějšími hlubšími problémy, včetně nízkého sebevědomí, perfekcionismu, strachu ze selhání i úspěchu, nerozhodnosti, nerovnováhy mezi prací a volným časem, neefektivního stanovování cílů a negativního pohledu na práci i sebe samé.*“<sup>19</sup> Některými z příčin, které vymezuje Neil Fiore, se budeme zabývat níže.

#### 1.3.1 Nízké sebevědomí

Počátky utváření nízkého sebevědomí u člověka můžeme spatřovat již v dětství. Odmítavá a přísná výchova zanechává na dětech takový dopad, že si pocity, které v nich takové jednání probouzelo „nesou“ až do dospělosti.<sup>20</sup> Z důvodu slabého hodnocení ze strany klíčových osob dochází k tomu, že jedinec nevěří ve vlastní úspěch.<sup>21</sup> Pro vývoj sebevědomí jedince je důležité, kromě přijetí dítěte rodiči, také postavení rodiny, dědičnost charakterových vlastností a spokojenost s vlastním tělem.<sup>22</sup> Heinz-Peter Röhr dodává: „*V naší společnosti založené na konkurenci každému hrozí, že se v něm vyvinou pocity méněcennosti.*“<sup>23</sup> Člověk s nízkým sebevědomím citlivě reaguje na kritiku ze strany druhých a zpravidla sám sebe podceňuje. Ten, kdo si nevěří, se bojí chyb a neúspěchů, má

---

<sup>16</sup> LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]*. 1. vyd. Brno: Jan Melvil, 2013, s. 24. ISBN 978-80-87270-51-6.

<sup>17</sup> LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]*. 1. vyd. Brno: Jan Melvil, 2013, s. 168. ISBN 978-80-87270-51-6.

<sup>18</sup> ŠUSTR, Jiří. Kolik času promrháme? *Psychologie Dnes*, 2002, roč. 8, č. 12, s. 16. ISSN 1212-9607.

<sup>19</sup> FIORE, Neil A. *Snadná cesta z prokrastinace: jak přestat odkládat úkoly*. 1. české vyd. Praha: Grada, 2014, s. 18. ISBN 978-80-247-5083-5.

<sup>20</sup> RÖHR, Heinz-Peter. *Nedostatečný pocit vlastní hodnoty: sebedestruktivní vnitřní programy a jejich překonávání*. 1. vyd. Praha: Portál, 2013, s. 17. ISBN 978-80-262-0354-4.

<sup>21</sup> SEDLÁČKOVÁ, Daniela. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, s. 20. ISBN 978-80-247-2685-4.

<sup>22</sup> RÖHR, Heinz-Peter. *Nedostatečný pocit vlastní hodnoty: sebedestruktivní vnitřní programy a jejich překonávání*. 1. vyd. Praha: Portál, 2013, s. 21. ISBN 978-80-262-0354-4.

<sup>23</sup> RÖHR, Heinz-Peter. *Nedostatečný pocit vlastní hodnoty: sebedestruktivní vnitřní programy a jejich překonávání*. 1. vyd. Praha: Portál, 2013, s. 28. ISBN 978-80-262-0354-4.

sklony k perfekcionismu a k odkládání úkolů. Zatímco člověk se zdravým sebevědomím považuje nezdary za podněty k sebezdokonalení. Sebevědomý jedinec dokáže najít rovnováhu mezi prací a volným časem a nevyhýbá se důležitým povinnostem.<sup>24</sup> Daniela Sedláčková uvádí: „Zdravé sebevědomí vyplývá z vědomí, že pochopení, které člověk poskytuje druhým, by měl poskytnout i sobě samotnému.“<sup>25</sup>

Negativní pohled sám/a na sebe způsobuje emocionální potíže a vyvolává psychosomatické příznaky. Nízké sebevědomí působí na motivaci tak, že ji snižuje. Velmi náročné prostředí pro jedince na hodnocení jejich výkonů je škola. Výsledky školní práce mohou být ovlivněny nízkým sebevědomím. Žáci například neusilují o lepší známku, protože si myslí, že na ni nemají. Ti, kteří si nevěří, zpravidla přeceňují náročnost školních požadavků a bývají závislí na pomoci druhých. Špatně snáší neúspěch, a tak se mu raději vyhýbají. Problematické je i navazování vztahů s vrstevníky.<sup>26</sup>

### 1.3.2 Perfekcionismus

Perfekcionisté oproti ostatním lidem pracují více, ale neefektivně, protože nejsou schopni rozlišit podstatné povinnosti od nepodstatných.<sup>27</sup> Simone Janson uvádí: „Mnoho perfekcionistů trvalý tlak nezvládá a někdy dokonce začnou jednat rozporuplně a iracionálně. Jejich perfekcionismus se jim začne vymykat z ruky, jejich pořádkumilovnost se začne měnit v pedantství a nepřizpůsobivost. Dělají věci, které mohou jejich kariéru poškodit, například před sebou stále hrnou důležité úkoly.“<sup>28</sup> Perfekcionista může mít najednou takové prokrastinační sklony, že se začne věnovat naprosto zbytečným činnostem, jako jsou nesmyslné přesouvání papírů z místa na místo, svolávání bezdůvodných porad, či bezcílné prohlížení e-mailové pošty.<sup>29</sup>

Pokud si člověk klade na své výkony neúměrně vysoké požadavky, tak může dojít k vystupňování míry jeho puntičkářství. Neil Fiore zdůrazňuje: „V případě vyhroceného

---

<sup>24</sup> PETERKOVÁ, Michaela. Co je sebevědomí? *Psychoweb.cz*. [online]. [cit. 2016-05-02]. Dostupné z: <http://www.sebevedomi.psychoweb.cz/>.

<sup>25</sup> SEDLÁČKOVÁ, Daniela. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, s. 21. ISBN 978-80-247-2685-4.

<sup>26</sup> SEDLÁČKOVÁ, Daniela. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, s. 66-67. ISBN 978-80-247-2685-4.

<sup>27</sup> JANSON, Simone. *Jak nebýt perfektní, ale úspěšný: proč snaha o absolutní dokonalost nikam nevede*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 14. ISBN 978-80-247-3540-5.

<sup>28</sup> JANSON, Simone. *Jak nebýt perfektní, ale úspěšný: proč snaha o absolutní dokonalost nikam nevede*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 14. ISBN 978-80-247-3540-5.

<sup>29</sup> JANSON, Simone. *Jak nebýt perfektní, ale úspěšný: proč snaha o absolutní dokonalost nikam nevede*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 137. ISBN 978-80-247-3540-5.

*perfekcionismu se rozdíl mezi hodnocením výkonu a hodnocením sebe sama zcela stírá.*<sup>30</sup> Zatímco John Perry se domnívá, že perfekcionismus směřuje k prokrastinaci,<sup>31</sup> tak Kathrin Passig oponuje, že podle nejnovějších poznatků mají perfekcionisté menší tendenci odkládat povinnosti než ostatní.<sup>32</sup> Tomáš Malík upozorňuje na rozdíl mezi neurotickým a zdravým perfekcionistou. Neurotický puntičkář trvá na nesmyslných detailech, je workoholik, má pocity méněcennosti, trpí strachem ze selhání a depresemi. Jedinec s tímto typem perfekcionismu často odkládá povinnosti. Člověk se zdravým perfekcionismem se nezajímá o okolní mínění, klade na sebe přiměřené požadavky, je sebevědomý a dokáže si zorganizovat práci.<sup>33</sup>

### 1.3.3 Strach z neúspěchu

Hlavní příčiny strachu ze selhání tvoří perfekcionismus a sebekritika.<sup>34</sup> Strach z neúspěchu obsahuje další obavy, například že danou práci, či situaci nezvládneme, nebo že se ztrapníme.<sup>35</sup> Neil Fiore uvádí: „*Prokrastinace přináší úlevu od stresu spojeného s vykonáváním činností, které nám nahánějí strach nebo které považujeme za obtížné.*“<sup>36</sup> Jak uvádí Steel a Nuslauerová, dle Knause se, k prokrastinaci vztahují dvě iracionální přesvědčení, a to, že jedinec sám sebe považuje za neschopného a že život je těžký. Obava ze selhání je spojena s neurotickým prožíváním, a také s nízkou sebeúctou. Nízká sebedůvěra a sebepodceňující mínění o vlastní výkonnosti může být příčinou odložení úkolu.<sup>37</sup> Jestliže si člověk nevěří, tak se předem vyhýbá některým situacím a u dalších má pocit, že jsou nad jeho možnosti.<sup>38</sup>

---

<sup>30</sup> FIORE, Neil A. *Snadná cesta z prokrastinace: jak přestat odkládat úkoly*. 1. české vyd. Praha: Grada, 2014, s. 42. ISBN 978-80-247-5083-5.

<sup>31</sup> PERRY, John. *Umění prokrastinace*. 1. vyd. Bratislava: Noxi, s. r. o., 2013, s. 23. ISBN 978-80-8111-187-7.

<sup>32</sup> PASSIG, Kathrin a LOBO, Sascha. *Odložím to na zítra: jak si zorganizovat život bez zbytečného organizování*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010, s. 11. ISBN 978-80-7367-666-7.

<sup>33</sup> MALÍK, Tomáš. Chvála perfekcionismu. [online]. [cit. 2016-05-02]. Dostupné z: <http://www.novyprostor.cz/clanky/393/chvala-perfekcionismu.html>

<sup>34</sup> FIORE, Neil A. *Snadná cesta z prokrastinace: jak přestat odkládat úkoly*. 1. české vyd. Praha: Grada, 2014, s. 41. ISBN 978-80-247-5083-5.

<sup>35</sup> BABAUTA, Leo. Stop prokrastinaci. Progesguru.cz [online]. Progesguru © 2013-2016. [cit. 2016-04-18]. Dostupné z: <https://www.progesguru.cz/audioknihy/4-stop-prokrastinaci-leo-babauta/>

<sup>36</sup> FIORE, Neil A. *Snadná cesta z prokrastinace: jak přestat odkládat úkoly*. 1. české vyd. Praha: Grada, 2014, s. 36. ISBN 978-80-247-5083-5.

<sup>37</sup> NUSLAUEROVÁ, Pavla. *Psychologie v ekonomické praxi*, 2004, roč. 39, č. 3-4, s. 112. ISSN 0033-300X.

<sup>38</sup> PETERKOVÁ, Michaela. Nízké sebevědomí. [online]. [cit. 2017-03-16]. Dostupné z: <http://www.sebevedomi.psychoweb.cz/nizke-sebevedomi.php>

Prokrastinátoři si mohou myslet, že svým jednáním situaci nezmění, a proto se zabývají více prožíváním svých emocí. Nuslauerová, na základě studia díla Peerse Steela, uvádí: „Zvláště dobře prozkoumanou formou této na emoce zaměřené, disfunkční sebe-regulace je sebe-handicapping („sebe-znevýhodňování“), což nastává tehdy, když si lidé kladou do cesty překážky zabraňující jejich vlastnímu dobrému výkonu. Motivací pro sebe-handicapping je často snaha uchránit vlastní sebeúctu tím, že dají lidem vnější důvod ke svému selhání.“<sup>39</sup>

## 1.4 Prokrastinátoři

Lidé, kteří nechávají nezbytné úkoly na později. Nejsou líní, ale neumí přemluvit sami sebe k důležité povinnosti.<sup>40</sup> John Perry podotýká: „Prokrastinátoři jen zřídka nedělají vůbec nic; většinou se zabývají okrajově užitečnými věcmi, jako je zahradničení, ořezávání tužek nebo načrtávání schématu, podle něhož si utřídí složky, až se k tomu jednoho dne dopracují.“<sup>41</sup> V případě, že si lidé zvolí pro otálení prospěšnou činnost jako je úklid bytu, tak mohou mít sice výčitky svědomí kvůli nedodělanému projektu, nevyřízené administrativě, nezapočaté diplomce, ale za to mohou kdykoliv přijmout návštěvu nebo instalátéra tak, že se nemusí stydět za nepořádek v bytě. Mnohem závažnější důvod k prokrastinaci spatřujeme v počítači. Mnoho lidí využívá PC k práci, ovšem nesměly by existovat sociální sítě, aby zvláště prokrastinátoři neměli touhu v lepším případě, co dvě hodiny kontrolovat aktuální novinky. Bohužel lidé ztrácejí čas i na jiných webových stránkách, či několikahodinovým hraním počítačových her. Mnohdy si ani neuvědomujeme, že počítače a chytré telefony ovlivňují naše vztahy, náladu i pozornost. Petr Třešňák uvádí: „Člověk digitální éry žije v mnohem roztěkanější realitě než jeho předci a má jeden docela vážný problém – soustředit se. Na horší koncentraci si dnes stěžuje skoro každý, kdo žije rušným městským životem.“<sup>42</sup>

Pokud navštívíme prokrastinátoře, který tráví svůj čas na facebooku a jiných zájmových webech, musíme počítat i s možností, že budeme muset počkat na vypláchnutí hrnku. Netvrdíme, že kdo prokrastinuje má doma nepořádek, ale prokrastinace se může dříve nebo později začít projevovat ve více denních činnostech. Prokrastinátoř je schopný odkládat i umývání nádobí, přičemž sociální síť může být jeden z důvodů, proč odložit

---

<sup>39</sup> NUSLAUEROVÁ, Pavla. *Psychologie v ekonomické praxi*, 2004, roč. 39, č. 3-4, s. 112. ISSN 0033-300X.

<sup>40</sup> LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]*. 1. vyd. Brno: Jan Melvil, 2013, s. 42. ISBN 978-80-87270-51-6.

<sup>41</sup> PERRY, John. *Umění prokrastinace*. 1. vyd. Bratislava: Noxi, s. r. o., 2013, s. 14. ISBN 978-80-8111-187-7.

<sup>42</sup> TŘEŠŇÁK, Petr. *Umění koncentrace. Reflex*, 2016, roč. 27, č. 11, s. 16. ISSN 0862-6545.

práci na později. Psychoterapeutka Andrea Platznerová dodává: „*Pokud budu odkládat mytí nádobí, které se mi začne hromadit v kuchyni, ale mně ani nikomu jinému to nebude vadit, mohu prokrastinaci pustit z hlavy. Pokud ale kvůli tomu budu mít pocit neschopnosti a méněcennosti, je na čase hledat řešení.*“<sup>43</sup>

Neil Fiore uvádí: „*Typický prokrastinátor je s většinou pracovních úkolů hotov včas, avšak tlak, který vzniká při snaze stihnout práci na poslední chvíli, vyvolává zbytečnou úzkost a snižuje kvalitu konečného výsledku.*“<sup>44</sup> Prokrastinátory můžeme dnes najít nejen mezi studenty, ale i bezdomovci, seniory, zaměstnanci firem a lidmi se syndromem vyhoření. S prokrastinací mají problém zejména lidé, kteří nezvládají rychlost dnešní doby.<sup>45</sup> Zároveň mají problém s odkládáním ti, kteří si organizují svůj čas sami, a tak kromě studentů můžeme najít liknavce, pracující jako programátory, menší podnikatele, či překladatele.<sup>46</sup> Daniela Kramulová uvádí: „*Mnoha prokrastinujícím subjektivně přináší opakované odkládání úkolů nepříjemné pocity a negativní emoce (výčitky, strach ze selhání, z nesplnění očekávání, vztek na sebe sama), které mohou vést ke snížení sebevědomí, k depresím, posilovat vyhýbavé tendence v řešení problémů atd.*“<sup>47</sup> Petra Holcnerová z Centra adiktologie varuje před dalším skrytým problémem prokrastinace: „*Někteří lidé se snaží negativní pocity spojené s odkládáním úkolů zvládat pomocí návykových látek (alkohol, léky aj.) odreagovávají napětí v herně nebo se naopak naučí odměňovat se za splněný úkol panákem. Pak samozřejmě nastupuje opačný efekt – kdo upadne do závislosti, odkládá úkoly o to víc.*“<sup>48</sup> Leo Babauta upozorňuje posluchače své audioknihy „*Největší problém spatřuji v tom, že nám prokrastinace brání v dosažení našich snů.*“<sup>49</sup>

---

<sup>43</sup> PLATZNEROVÁ, Andrea. Odkládáte úkoly, zkuste použít mentální triky. *Psychologie.cz* [online]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/odkladate-ukoly-zkuste-pouzit-mentalni-triky/>

<sup>44</sup> FIORE, Neil A. *Snadná cesta z prokrastinace: jak přestat odkládat úkoly*. 1. české vyd. Praha: Grada, 2014, s. 16. ISBN 978-80-247-5083-5.

<sup>45</sup> VOLDÁNOVÁ, Jolana. Prokrastinace se dá zbavit. A není to ani moc složité. *Český rozhlas* [online]. [cit. 2016-04-18]. Dostupné z: [http://www.rozhlas.cz/dvojka/jejakaje/\\_zprava/prokrastinace-se-da-zbavit-a-neni-to-ani-moc-slozite-tvrdi-petr-ludwig--1452132](http://www.rozhlas.cz/dvojka/jejakaje/_zprava/prokrastinace-se-da-zbavit-a-neni-to-ani-moc-slozite-tvrdi-petr-ludwig--1452132)

<sup>46</sup> VITVAROVÁ – VRÁNKOVÁ, Karolína. Až přečtu tenhle článek. *Respekt*, 2009, roč. 20, č. 2, s. 68. ISSN: 0862-6545.

<sup>47</sup> KRAMULOVÁ, Daniela. Prokrastinace: Zítra už určitě začnu. *Psychologie Dnes*, 2011, roč. 17, č. 3, s. 33. ISSN 1212-9607.

<sup>48</sup> KRAMULOVÁ, Daniela. Prokrastinace: Zítra už určitě začnu. *Psychologie Dnes*, 2011, roč. 17, č. 3, s. 33. ISSN 1212-9607.

<sup>49</sup> BABAUTA, Leo. Stop prokrastinaci. *Progesguru.cz* [online]. Progesguru © 2013-2016. [cit. 2016-04-18]. Dostupné z: <https://www.progesguru.cz/audioknihy/4-stop-prokrastinaci-leo-babauta/>

### 1.4.1 Typy prokrastinátorů

Ferrari dělí prokrastinátory na dva druhy, a to na optimistu a pesimistu. Optimistický prokrastinátor má sice problémy s odkládáním úkolů, ale věří, že vše dobře dopadne a své povinnosti dokončí. Pesimistický prokrastinátor je přesvědčený, že i když se do daného úkolu pustí, tak stejně selže.<sup>50</sup>

Profesionální filozof John Perry sám sebe považuje za strukturovaného prokrastinátora, což je podle něj člověk, který zvládne spousty úkolů tak, že neplní jiné. „*Tuto esej jsem zamýšlel napsat celé týdny. Proč tak konečně činím? Protože jsem nakonec přece jen našel trochu volného času? Kdepak. Mám tu práce studentů, které je třeba oznámkovat, objednávky učebnic, které je třeba vyplnit, doporučení Národní nadace pro vědu, které je třeba posoudit, a pracovní verze diplomových prací, které bych měl přečíst. Moje práce na této eseji je způsob, jak nedělat všechno to ostatní.*“<sup>51</sup>

Prostředí univerzit je živnou půdou pro prokrastinaci. Vzdělávací systém vysokých škol umožňuje především studentům odkládat plnění svých povinností, a tak se mohou přirozeně rozšiřovat řady akademických prokrastinátorů.<sup>52</sup> Velká míra prokrastinace může vést k neadekvátnímu odložení zkoušek nebo přímo k ukončení studia. Karolína Vítvarová-Vránková podotýká: „*V němčině se někdy nazývá přímo studentský syndrom (Studentesyndrom). Americké univerzity o ní referují jako o jednom z nejčastějších studijních problémů a univerzitní weby nabízejí spoustu zaručených tipů, jak se jí bránit.*“<sup>53</sup>

## 1.5 Badatelé zabývající se prokrastinací

Zvolili jsme dva přední představitele zabývající se prokrastinací z českého prostředí, kteří nás podnítili k zájmu o toto téma.

### 1.5.1 Petr Ludwig

Petr Ludwig je vědec a publicista, který si stanovil za cíl, jakým způsobem lidi zbavit prokrastinačních návyků a jak je naučit pracovat efektivněji. Před deseti lety založil

---

<sup>50</sup> ŠUSTR, Jiří. Kolik času promrháme? *Psychologie Dnes*, 2002, roč. 8, č. 12, s. 17. ISSN 1212-9607.

<sup>51</sup> PERRY, John. *Umění prokrastinace*. 1. vyd. Bratislava: Noxi, s. r. o., 2013, s. 13. ISBN 978-80-8111-187-7.

<sup>52</sup> GABRHELÍK, Roman. Od zítřka se začnu učit. *Psychologie Dnes*, 2006, roč. 12, č. 2, s. 22. ISSN 1212-9607.

<sup>53</sup> VITVAROVÁ – VRÁNKOVÁ, Karolína. Až přečtu tenhle článek. *Respekt*, 2009, roč. 20, č. 2, s. 68. ISSN: 0862-6545.

v Brně vzdělávací instituci Grow Job, přičemž společně s dalšími konzultanty radí jednotlivcům i firmám, např. zaměstnancům pojišťovny Allianz.<sup>54</sup> U skupinové konzultace jde o zvýšení efektivity práce a motivaci, u jednotlivců je kladen důraz také na odbourání prokrastinačních tendencí jedince.<sup>55</sup> Ludwig doporučuje soustředit se na cestu, ne na cíl úkolu. Učí své klienty lépe hospodařit s časem a upozorňuje na nezbytné zařazení krátkých přestávek, lidé tak pracují kvalitněji.<sup>56</sup>

Sepsal knihu *Konec prokrastinace*, která se stala bestsellerem. Prvotním podnětem pustit se do psaní byla zásadní událost v jeho životě. „*Přibližně před deseti lety jsem byl přesvědčen, že je můj život u konce. Mozek mi nečekaně přestal ovládat polovinu těla. Cítil jsem strach, bezmoc, ale i podivuhodný klid. Naštěstí se ukázalo, že jsem se mýlil. Tato zkušenost se však stala tím nejsilnějším, co jsem kdy zažil. Později jsem si sám pro sebe poznamenal následující větu: Umírat s tím, že jsem žil naplno.*“<sup>57</sup>

Vychází z pozitivní psychologie Martina Seligmana, sám působí vyrovnaně, upřímně a optimisticky. Klade důraz na životní spokojenost, načež na přednáškách i ve své knize zmiňuje metodu Flow-list, aneb zapiš každý den tři věci, díky kterým jsi dnes byl v pohodě.<sup>58</sup> Ludwig dodává: „*Spokojení lidé totiž prokrastinují méně.*“<sup>59</sup> V rozhovoru pro časopis *Men's Life* Petr Ludwig uvádí, že prokrastinuje o 90% méně než za dob svých studií. Možnost odkládání se člověku nabízí často, ale jedinec se musí naučit tomuto zlozvyku postavit a raději zdvojnásobit svou produktivitu. Petr Ludwig upozorňuje, že prokrastinace brání zdravému životnímu stylu: „*Místo něčeho, co bych měl nebo chtěl dělat, dělám něco nepodstatného. Takže místo plnění povinností koukám na Facebook, sleduju seriály nebo si už popáté čtu zprávy na internetu. Ale je to také o tom, že lidé přestávají dělat smysluplné věci, které by opravdu dělat chtěli – přestávají se věnovat svým koníčkům, odkládají návštěvu u lékaře, někdo odkládá dovolenou či spánek.*“<sup>60</sup>

---

<sup>54</sup> VALÁŠEK, Lukáš. Lenost? Ne jen nevíme, co dělat dřív, říká autor knihy o prokrastinaci. *Brno.idnes.cz*. [online]. [cit. 2016-05-09]. Dostupné z: [http://brno.idnes.cz/rozhovor-s-petrem-ludwigem-dfn-/brno-zpravy.aspx?c=A140502\\_2061452\\_brno-zpravy\\_mich](http://brno.idnes.cz/rozhovor-s-petrem-ludwigem-dfn-/brno-zpravy.aspx?c=A140502_2061452_brno-zpravy_mich)

<sup>55</sup> Grow JOB Institute [online]. GrowJOB Institute ©2005-2016. [cit. 2016-04-18]. Dostupné z: <http://www.growjob.com/sluzby/#>

<sup>56</sup> VOLDÁNOVÁ, Jolana. Prokrastinace se dá zbavit. A není to ani moc složité. *Český rozhlas* [online]. [cit. 2016-04-18]. Dostupné z: [http://www.rozhlas.cz/dvojka/jejakaje/\\_zprava/prokrastinace-se-da-zbavit-a-neni-to-ani-moc-slozite-tvrdi-petr-ludwig--1452132](http://www.rozhlas.cz/dvojka/jejakaje/_zprava/prokrastinace-se-da-zbavit-a-neni-to-ani-moc-slozite-tvrdi-petr-ludwig--1452132)

<sup>57</sup> LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]*. 1. vyd. Brno: Jan Melvil, 2013, s. 16. ISBN 978-80-87270-51-6.

<sup>58</sup> Flow list [online]. Grow Job Institute © 2014. [cit. 2016-05-09]. Dostupné z: <https://www.flow-list.cz/>.

<sup>59</sup> LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]*. 1. vyd. Brno: Jan Melvil, 2013, s. 174. ISBN 978-80-87270-51-6.

<sup>60</sup> VČELIŠ, Michal. Petr Ludwig. Zakladatel továrny na spokojený život. *Men's Life*, 2015, roč. 4, č. 3, s. 54. ISSN 1805-1235.

Petr Ludwig si rád zaznamenává citáty, které ho nějakým způsobem osloví, jeden z Ludwigových oblíbených výroků je od Senecy a vystihuje jeden z důsledků prokrastinace: „*Zatímco ztrácíme svůj čas váháním a odkládáním, život utíká.*“<sup>61</sup>

## 1.5.2 Roman Gabrhelík

Pedagog a badatel, dále vedoucí Centra prevence a Centra léčby Kliniky adiktologie Všeobecné fakultní nemocnice a 1. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze.<sup>62</sup> Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze má Online adiktologickou poradnu, kde mají prokrastinátoři k dispozici svépomocnou aplikaci Prokrastinace. Zprvu vyplní Layovu škálu prokrastinace a při jednoduché registraci mohou pokračovat s bojem proti odkládání. Přes internet lze projít motivační fází prokrastinace, bodem změny prokrastinačního chování až k prevenci návratu prokrastinace.<sup>63</sup>

Roman Gabrhelík v roce 2008 sepsal Disertační práci na téma Akademická prokrastinace: Ověření sebesposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace. V rozhovoru pro rádio Wave zmínil, že sám prokrastinoval třeba vařením: „*Den před obhajobou doktorské práce jsem vařil poměrně složité jídlo.*“ Za jeden z prostředků odkládání, který se vyskytuje v populaci, považuje alkohol a konopné drogy, druhý prostředek k prokrastinaci spatřuje v informačních a komunikačních technologiích.<sup>64</sup>

## 1.6 Metody zaměřené na odstranění prokrastinace

Důležité je vlastní odhodlání chtít práci dokončit. Uvědomit si, že nemusíme práci dokončit, ale chceme a nesměšovat hodnotu úkolu se sebou samým. Práci obvykle neděláme kvůli druhým, ale kvůli sobě.<sup>65</sup> Dobrá rada, jak se vypořádat s vlastní prokrastinací, je nebojovat s ní. Pouze se naučit používat vhodné návyky, místo

---

<sup>61</sup> LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]*. 1. vyd. Brno: Jan Melvil, 2013, s. 21. ISBN 978-80-87270-51-6.

<sup>62</sup> PAULÍK LICHKOVÁ, Adéla. Rozhovor s Romanem Gabrhelíkem o prokrastinaci. *Radio Wave* [online]. [cit. 2016-08-02]. Dostupné z: [http://www.rozhlas.cz/radiowave/diagnozaf/\\_zprava/1119287](http://www.rozhlas.cz/radiowave/diagnozaf/_zprava/1119287)

<sup>63</sup> Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze [online]. Klinika adiktologie © 2012. [cit. 2016-04-18]. Dostupné z: [http://poradna.adiktologie.cz/otestujte-se/?poll\\_id=6](http://poradna.adiktologie.cz/otestujte-se/?poll_id=6)

<sup>64</sup> PAULÍK LICHKOVÁ, Adéla. Rozhovor s Romanem Gabrhelíkem o prokrastinaci. *Radio Wave* [online]. [cit. 2016-08-02]. Dostupné z: [http://www.rozhlas.cz/radiowave/diagnozaf/\\_zprava/1119287](http://www.rozhlas.cz/radiowave/diagnozaf/_zprava/1119287)

<sup>65</sup> FIORE, Neil A. *Snadná cesta z prokrastinace: jak přestat odkládat úkoly*. 1. české vyd. Praha: Grada, 2014, s. 32. ISBN 978-80-247-5083-5.



prokrastinačních. Jestliže si člověk zvykne plnit náročné povinnosti, bude mu připadat zbytečné, je nechávat na později.<sup>66</sup>

### 1.6.1 Správné rozvrhnutí času

Neil Fiore uvádí: „*Závazek nepracovat zpočátku víc než třicet minut denně může být dobrým startem na cestě od prokrastinace k výkonu.*“<sup>67</sup> Prokrastinátoři si obvykle neumí rozvrhnout práci a volný čas. Někteří lidé si myslí, že když se budou věnovat svému volnému času, tak bude jejich práce stát. Jenže pokud se budou soustředit pouze na práci a případnou zábavu budou prožívat s výčitkami, že by se měli věnovat své neodkladné povinnosti, povede to k neustálému tlaku, ve kterém se jen těžko dokončuje započatý úkol. Neil Fiore doporučuje sestavit si antirozvrh, tedy: „*Týdenní rozvrh s naplánovanými rekreačními aktivitami, který rozděluje týden na zvládnutelné části s přestávkami, časem na jídlo, plánovaná setkání s přáteli a zábavu. Výkonným lidem poskytuje pevně stanovený čas na zasloužený oddech a realistický pohled na množství času, který skutečně mohou strávit prací.*“<sup>68</sup>

### 1.6.2 Zen a hotovo

Základními pilíři procesu Zen a hotovo jsou jednoduchost, koncentrace na činnost a žít přítomností. Skládá se z deseti návyků, které je třeba získávat postupně. Osvojování každého z nich by mělo trvat jeden měsíc, bez ohledu na pořadí navržené autorem Leem Babautou.<sup>69</sup>

Pro nácvik prvního návyku *Shromažďování* je důležité nosit u sebe skladný diář, do kterého je možné zapsat si veškeré důležité povinnosti i myšlenky. Druhý *Třídění* se zakládá na vyhnutí se nakupení poznámek, či emailů, vznikajících díky odkládání. Třetí *Plánování* spočívá ve vytyčení si nejpodstatnějších úkolů, jež musí jedinec, nejlépe na začátku týdne, splnit. Čtvrtý *Vykonání* má za cíl naučit se nedělat více věcí najednou, zejména jde o předcházení multitaskingu, kdy má člověk zapnutý e-mail, chat, sociální sítě

---

<sup>66</sup> SCOTT, S. J. *23 zabijáků prokrastinace: přestaňte lenořit a jděte za svým cílem*. 1. vyd. Brno: BizBooks, 2014, s. 11. ISBN 978-80-265-0272-2.

<sup>67</sup> FIORE, Neil A. *Snadná cesta z prokrastinace: jak přestat odkládat úkoly*. 1. české vyd. Praha: Grada, 2014, s. 130. ISBN 978-80-247-5083-5.

<sup>68</sup> FIORE, Neil A. *Snadná cesta z prokrastinace: jak přestat odkládat úkoly*. 1. české vyd. Praha: Grada, 2014, s. 133. ISBN 978-80-247-5083-5.

<sup>69</sup> BABAUTA, Leo. *Zen a hotovo: zcela jednoduchý systém osobní produktivity*. 1. vyd. Brno: J. Melvil, 2010, s. 16-17. ISBN 978-80-87270-03-5.

a zároveň pracuje na něčem důležitém. Díky pátému návyku si každý může vytvořit *Jednoduchý důvěryhodný systém*, který vychází z jednoslovného, stručného zápisu povinností. Šestý *Uspořádávání* tkví v přístupu, že každá věc má své místo. Sedmý *Revize* je zaměřený na posouzení svých pokroků v dosahování cílů za týden, měsíc i rok. Osmý *Zjednodušování* vede ke koncentraci na nejpodstatnější povinnosti a k eliminování zbytečných úkolů. V rámci devátého návyku *Rutiny* by se měl člověk naučit plnit důležité povinnosti dne naprosto samozřejmě. Desátý návyk vychází z předpokladu, že nezbytné pro práci je *Nadšení*.<sup>70</sup>

### 1.6.3 Technika Mindfulness

Mindfulness vznikla na základě buddhistické psychologie a od konce 20. století se stala předmětem mnoha výzkumů týkajících se zdraví, vzdělávání i práce.<sup>71</sup> Technika mindfulness znamená schopnost naplno se soustředit na přítomnost a nevnímat nic jiného. Gill Hassonová uvádí: „*Je to stav, ve kterém je člověk pozorný a všímavý k tomu, co se děje v přítomném okamžiku. Všímavost má celou řadu příznivých účinků na lidskou psychiku, například redukuje stres a zvyšuje radost ze života.*“<sup>72</sup> Mindfulness se dělí na formální, což je v podstatě meditace a neformální, která není nijak vymezená a zahrnuje využití bdělé pozornosti při každodenních aktivitách, včetně chůze.<sup>73</sup> Mindfulness klade důraz na *Uvědomění si*, tedy koncentraci na přítomnost. *Připuštění si*, a to připuštění si, že právě teď na něco myslíme nebo prožíváme. *Přijmutí*, že myšlenky a pocity akceptujeme jen v této chvíli. *Nekritičnost* představuje nepřikládat smysl tomu, jak se chovají druzí, co si myslí a nepřeceňovat důležitost vlastních myšlenek a pocitů. *Neulpívání*, kdy si musíme uvědomit, že již proběhlé myšlenky a pocity mají své místo v minulosti. *Koncentraci a Zapojování se*, které zahrnuje soustředění se pouze na jednu činnost. *Otevřený postoj*, který nám umožňuje být naklonění změně názorů a hledání

---

<sup>70</sup> BABAUTA, Leo. *Zen a hotovo: zcela jednoduchý systém osobní produktivity*. 1. vyd. Brno: J. Melvil, 2010, s. 24-26. ISBN 978-80-87270-03-5.

<sup>71</sup> Český mindfulness institut [online]. Český mindfulness institut © 2016. [cit. 2016-09-28]. Dostupné z: <http://www.mindfulness-institut.cz/co-je-mindfulness/>

<sup>72</sup> HASSON, Gill. *Technika Mindfulness: jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015, zadní strana přebalu. ISBN 978-80-247-5213-6.

<sup>73</sup> HASSON, Gill. *Technika Mindfulness: jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 9-10. ISBN 978-80-247-5213-6.

nových řešení. *Trpělivost a důvěra* znamená, že stejně jako každá věc má své místo, tak všechno má svůj čas.<sup>74</sup>

## 2 Prokrastinace u intaktních jedinců

V této kapitole se zaměříme na vývojovou psychologii intaktních a nad možnými příčinami prokrastinace.

### 2.1 Prokrastinace a období adolescence

V dalších kapitolách se budeme zabývat prokrastinací v období adolescence a mladší dospělosti, proto se zaměříme i na oblast vývojové psychologie, která nám pomůže porozumět problémům dospívajících jedinců. Zejména v případě, že se nacházíme v jiné etapě života, bychom měli tyto teoretické základy vývojové psychologie znát, aby pro nás bylo snazší vcítit se do druhého a pochopit ho.

Velmi patrné výkyvy nálad se u člověka objevují zejména v období dospívání a pro mnohé dospělé se stává záhadou, proč si se svým dospívajícím žákem nebo dítětem nerozumí. Adolescenti bývají plačtiví, vztahovační nebo také drzí a předvádí se, bojují sami se sebou i se svým okolím. Máme za to, že se, že právě díky této rozkolísanosti prožívání mohou jedinci zvolit prokrastinaci ze vzdoru nebo jako únikové řešení. V období dospívání může dojít k záškoláctví, k odložení výběru vhodné střední školy, k seznámení se s návykovými látkami a nevhodnými partami. Domníváme se, že toto chování může vést k prokrastinaci.

#### 2.1.1 Adolescence

Termín adolescence pochází z latinského slova *adolescere*, jehož význam je dorůstat, dospívat, či mohutnět. Někteří autoři vymezují před adolescencí období pubescence, která dle jejich pohledu trvá od 11 do 15 let věku dospívajícího.<sup>75</sup> Z českých autorů je to například Marie Vágnerová, která dělí adolescenci na dvě etapy, a to na ranou a pozdní. V první fázi se jedná o pubescenci, pro kterou je typické tělesné dospívání, změna myšlení. Hormonální změny mají vliv na emoční prožívání, vznikají výkyvy nálad,

---

<sup>74</sup> HASSON, Gill. *Technika Mindfulness: jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 34-35. ISBN 978-80-247-5213-6.

<sup>75</sup> MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, s. 11. ISBN 80-7178-348-X.

jež budí pozornost okolí a zkreslují pohled na adolescenta. V tomto období nabývá význam přátelství a první lásky. Důležitým mezníkem je ukončení povinné školní docházky v 15 letech. Následuje touha mladého člověka být samostatný a zodpovědný, chce se prosadit ve společnosti a získat vzdělání, které mu umožní pracovat ve svém vybraném oboru.<sup>76</sup> Po pubescenci následuje adolescence, která je časově vymezená obdobím mezi 15 až 20, popřípadě 22 lety. Na jejím začátku se mladý člověk stává reprodukčně zralým, ke konci přestává růst.<sup>77</sup> Adolescenti se v tomto období obvykle rozhodnou pro první pohlavní styk. Dokončí střední školu a nastoupí do práce, popřípadě pokračují v dalším studiu. S dřívějším nástupem do práce je spojena ekonomická samostatnost, které studenti vysokých škol dosahují později. 18. rok se považuje v ČR za dosažení plnoletosti, což znamená možnost uzavřít manželství, ale také nutnost nést odpovědnost za své činy.<sup>78</sup> Petr Macek vychází z přesvědčení, že adolescence tvoří celý dlouhý přechod mezi dětstvím a dospělostí. Mezi časnou (10-13let) a pozdní adolescenci (17-20 let), řadí ještě období střední adolescence (14-16 let).<sup>79</sup>

## 2.1.2 Identita v období adolescence

Jedinec hledá svou identitu, zamýšlí se nad vztahem ke společnosti i sám k sobě. Jitka Machová podotýká: „*Hledání totožnosti je složitý, dlouhý a mnohostranný proces, často konfliktní, ale pro vývoj dospívajícího rozhodující.*“<sup>80</sup> Nelze tvrdit, že toto pátrání po vlastní identitě je pouze otázka dospívání, ale již Erikson pokládal za důležité najít sám sebe a zaujmout k sobě postoj. Podle Eriksona stojí před adolescentem spor mezi nezbytností poprat se s nároky společnosti, tak aby se do ní mohl začlenit. V případě, že společnost dospívajícím pomáhá a poskytuje jim „chráněný prostor pro zkoušení a hledání“, stává se proces hledání vlastní identity společenským úkolem. Identita má dva aspekty, a to osobní a sociální. Osobní aspekt identity zahrnuje sebehodnocení, uvědomění

---

<sup>76</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, s. 323. ISBN 978-80-246-2153-1.

<sup>77</sup> MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, s. 11. ISBN 80-7178-348-X.

<sup>78</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, s. 324-325. ISBN 978-80-246-2153-1.

<sup>79</sup> MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, s. 11-12. ISBN 80-7178-348-X.

<sup>80</sup> MACHOVÁ, Jitka, ed. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002, s. 223. ISBN 80-7184-867-0.

si své výjimečnosti a vymezení se vůči ostatním. Sociální aspekt se týká ucelenosti vztahů a uvědomění si „kam patřím“.<sup>81</sup>

### 2.1.3 Socializace v období adolescence

Macek uvádí: „*Adolescence je nejen důležitým obdobím v životě jednotlivce, ale má i společenskou hodnotu. Sociologové zdůrazňují integraci podstatných společenských rolí do osobnosti dospívajícího.*“<sup>82</sup> Klíčovým aspektem socializace adolescentů je osvojování mravních norem a společenských hodnot. Erikson chápe adolescenci jako most mezi dětskou morálkou, která se řídila vnějším pravidly stanovenými autoritami a morálkou dospělých opírající se o zvnitřněné etické principy.<sup>83</sup> Macek zmiňuje: „*Řada studií ukazuje, že adolescenti se svou hodnotovou orientací více podobají vlastním rodičům než svým přátelům.*“<sup>84</sup> Na dotvoření povahy dospívajícího má vliv dosavadní výchova v rodině, kontakt s vrstevníky a společenské organizace.<sup>85</sup>

### 2.1.4 Kognitivní vývoj v období adolescence

Marie Vágnerová uvádí: „*Kognitivní vývoj je výsledkem interakce zrání a učení. Teprve tehdy, když je dospívající z neurofyziologického hlediska dostatečně zralý a díky systematickému vzdělávání získal potřebné zkušenosti, může dále rozvíjet své poznávací schopnosti.*“ Dospívající se zabývají různorodými úvahami, například se zamýšlejí nad tím, jaký by svět měl být, dokážou uvažovat systematicky a ověřovat si hypotézy.<sup>86</sup> Nový způsob uvažování, ale může vnést do jejich života pocit nejistoty. Dospívající chápou obecná pravidla, ale vyžadují, aby platila trvale a neměnila se.<sup>87</sup> Poznávací egocentrismus

---

<sup>81</sup> MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, s. 78. ISBN 80-7178-348-X.

<sup>82</sup> MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, s. 46. ISBN 80-7178-348-X.

<sup>83</sup> MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, s. 82. ISBN 80-7178-348-X.

<sup>84</sup> MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, s. 69. ISBN 80-7178-348-X.

<sup>85</sup> MACHOVÁ, Jitka, ed. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002, s. 223-224. ISBN 80-7184-867-0.

<sup>86</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, s. 332-333. ISBN 978-80-246-2153-1.

<sup>87</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, s. 336-337. ISBN 978-80-246-2153-1.

u adolescentů je prozatímně posílený a vyznačuje se nadměrnou kritičností, rovněž přecitlivělostí i vztahovačností.

### 2.1.5 Emocionální vývoj v období adolescence

G. S. Hall vnímal na počátku dvacátého století adolescenci jako Bouři a konflikt, přičemž toto životní období přirovnal k stejnojmennému německému literárnímu hnutí 18. století „Sturm und Drang“, k němuž patřil například Fridrich Schiller nebo J. W. Goethe. „*Hnutí bylo charakteristické idealismem plným vyjadřování emocí, revoltou proti všemu starému, odhodláním žít jinak až do všech důsledků, i za cenu nejvyššího utrpení.*“<sup>88</sup>

Nálady a afekty se projevují velmi intenzivně, a proto jsou dospívající emocionálně labilní. Impulzivita a malá schopnost ovládat se mohou vést ke sporům s dospělými.<sup>89</sup> Dlouhotrvající emocionální vývoj značí o proměnlivosti emocí v jednotlivých fázích dospívání. Emoční labilita je příznačnější pro období časně adolescence. Jitka Machová poznamenává: „*Adolescence je v rámci celkového vývoje jedince obdobím zásadního významu, stejně jako bylo časně dětství. Tam se kladly základy pro vývoj celé osobnosti. V adolescenci probíhá její dotváření v samostatnou a zralou osobnost.*“<sup>90</sup>

### 2.1.6 Vzhled a subjektivní pohoda v období adolescence

Adolescenti velmi dbají na svůj vzhled, těžko snášejí nějakou markantní odlišnost, i když je třeba jen subjektivní. Srovnávají se s ostatními a někdy vidí sami sebe zkresleně. Zabývají se svou výškou, přičemž chlapcům vadí, když jsou oproti spolužákům malí, dívky naopak trápí, pokud jsou příliš vysoké.<sup>91</sup> Pro chlapce je v kolektivu výhodnější, jestliže je vysoký a má případně i svaly. Sekundární pohlavní znaky u dívek bývají znatelnější.<sup>92</sup> Vágnerová poukazuje na význam vnímání vlastního těla v adolescenci: Marie Vágnerová uvádí: „*Tělesná proměna je významným signálem dospívání. Vlastní zevnějšek*

---

<sup>88</sup> MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, s. 17. ISBN 80-7178-348-X.

<sup>89</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, s. 341. ISBN 978-80-246-2153-1.

<sup>90</sup> MACHOVÁ, Jitka, ed. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002, s. 225. ISBN 80-7184-867-0.

<sup>91</sup> MACHOVÁ, Jitka, ed. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002, s. 222. ISBN 80-7184-867-0.

<sup>92</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, s. 327. ISBN 978-80-246-2153-1.

je součástí identity, a proto bývá taková změna intenzivně prožívána. Zásadní a zjevná proměna těla může dokonce v krajním případě vyvolat pocit ohrožení integrity vlastní osobnosti a vést ke ztrátě sebejistoty.“<sup>93</sup> I v případě, kdy jsou mladí lidé považováni okolím za atraktivní, tak mohou pochybovat o svém vzhledu.<sup>94</sup> Pojetí krásy je samozřejmě otázka vkusu. V dnešní době jsme zaplaveni různými představami o ideálu krásy v televizi, na internetu, v časopisech. I dospělí lidé mají někdy problém stanovit si správné vlastní měřítko krásy, ovšem myslíme si, že v případě módních ikon snadněji odůvodní, že se může jednat o využití retuše. Je dobré, když si člověk najde svůj styl, ať už v oblékání, v hudbě, ve výběru filmového či knižního žánru. Nejen dospívající by si měl uvědomit, že je důležité být především sám sebou. Velmi důležitý je pocit subjektivní pohody, kdy adolescent zažívá štěstí, radost, dobrou náladu. Petr Macek podotýká: „*Zkoumání osobní pohody v období adolescence má zvláštní význam. Jde o období zvýšené sebereflexe, a tedy i vyšší citlivosti k vlastním pocitům. Vývojový úkol najít vlastní identitu a přechod z adolescence do dospělosti přináší specifické požadavky, problémy a obtížné situace.*“<sup>95</sup> Pocit nespokojenosti s vlastním tělem se může rozvinout v těžkou psychickou poruchu, depresi či sebevražedné jednání.<sup>96</sup>

### 2.1.7 Rizikové a problémové chování v období adolescence

Adolescence je velmi citlivé období, může v něm dojít ke vzniku rizikového a problémového chování.<sup>97</sup> Mezi nejzávažnější poruchy chování v dospívání patří: alkoholismus, toxikomanie, delikvence, gamblerství, suicidalita. Dále se k nim řadí šikana a brzký začátek sexuálního života, s nímž souvisí promiskuita a prostituce. Často dochází k prolínání těchto poruch a takový jev se nazývá syndrom rizikového chování mládeže.<sup>98</sup> Klinika adiktologie v Praze se vedle závislosti na alkoholu, tabáku, gamblerství zabývá prokrastinací a ne bezdůvodně. Uvedené potíže, které trápí i některé dospívající, mohou

---

<sup>93</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, s. 326. ISBN 978-80-246-2153-1.

<sup>94</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, s. 328. ISBN 978-80-246-2153-1.

<sup>95</sup> MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, s. 96. ISBN 80-7178-348-X.

<sup>96</sup> MACHOVÁ, Jitka, ed. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002, s. 221-222. ISBN 80-7184-867-0.

<sup>97</sup> MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, s. 96. ISBN 80-7178-348-X.

<sup>98</sup> MACHOVÁ, Jitka, ed. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002, s. 224. ISBN 80-7184-867-0.

být prostředkem k prokrastinaci. „*Jak může prokrastinace souviset se závislostí? Neschopnost odtrhnout se od příjemné činnosti a začít či vytrvat v plnění úkolů a povinností může fenomén závislosti připomínat.*“<sup>99</sup>

Dospívající, kteří mají problém se sociální adaptací, pochází mnohdy z rodin, kde jsou rodiče sami závislí na alkoholu, vykonávají trestnou činnost nebo své děti zanedbávají. Rodiče si neuvědomují, že i špatně zvolený výchovný styl, může jejich dětem uškodit. Přílišné prosazování autority, rozmazlování, nedůslednost, či nejednotnost výchovy mohou negativně zapůsobit na vývoj jedince. Pokud má dospívající malou sebeúctu a sebedůvěru, špatný školní prospěch či nedostatek zájmů, nemůže prožívat plnohodnotný život.<sup>100</sup> Kromě výše zmíněných poruch chování se u dospívajících můžeme setkat s poruchami příjmu potravy, tedy mentální anorexií a mentální bulímií. Karolína Vránková uvádí výpověď studentky, která pro jeden ze svých prokrastinačních prostředků zvolila přejídání se: „*Šla jsem si do samošky něco nakoupit, pak jsem si to připravila, potom jsem to snědla. No a pak jsem strávila další čas litováním, co jsem to udělala.*“<sup>101</sup>

### 2.1.8 Plány do budoucnosti v období adolescence

Adolescenti si stanovují dlouhodobé a krátkodobé cíle. Zatímco krátkodobý cíl je omezený pouze na plnění úkolů do školy, či domácích prací, tak dlouhodobý cíl může ovlivnit celý zbytek života adolescenta. Volba školy, zaměstnání, životního partnera, či místa bydliště je zásadní rozhodnutí a dospívající si uvědomují jeho důležitost. Petr Macek podotýká: „*Právě přijímání určitých závazků, které souvisejí s dosahováním osobních a společenských cílů a které přesměrovávají adolescenta od prvořadého zájmu o sebe k zájmu o druhé, můžeme považovat za indikátor, že se z dospívajícího stává dospělý.*“<sup>102</sup> Dospívající vnímají dospělost jako svobodu, které chtějí, co nejdříve dosáhnout, ovšem povinnosti a zodpovědnost dospělosti přijímají velmi neradi.<sup>103</sup> Ondřej Skopal uvádí: „*V současné době jsou nároky na vstup do světa dospělých složitější. Rovněž*

---

<sup>99</sup> Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze [online]. Klinika adiktologie © 2012. [cit. 2017-03-17].

Dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/article/clanky-o-tematu-2/prokrastinace-jako-zavislost/>

<sup>100</sup> MACHOVÁ, Jitka, ed. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002, s. 223-224.

ISBN 80-7184-867-0.

<sup>101</sup> VRÁNKOVÁ, Karolína. Až přečtu tenhle článek. *Respekt.cz* [online]. [cit. 2017-03-14]. Dostupné z: <https://www.respekt.cz/tydenik/2009/2/az-prectu-tenhle-clanek>

<sup>102</sup> MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, s. 87. ISBN 80-7178-348-X.

<sup>103</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, s. 367-368. ISBN 978-80-246-2153-1.



*lze konstatovat delší časové rozmezí dospívání. Příčinami jsou časnější začátek dospívání, delší doba vzdělávání a také vyšší sociální nároky pro úspěšné společenské zařazení mladých lidí.*<sup>104</sup> Období dospívání končí, jakmile jedinec dosáhne psychické dospělosti. Ovšem období dospělosti s sebou přináší závazné povinnosti a rozhodnutí, do kterých se mnohým adolescentům nechce, a proto raději dobu zodpovědnosti sám za sebe (později i za druhé) odkládají.<sup>105</sup>

## **2.2 Prokrastinace a období mladší dospělosti**

Mladší dospělost s sebou přináší nárůst povinností a snad největšího očekávání od společnosti. Mladý dospělý by měl vystudovat školu, nastoupit do práce a být společností přínosem. Ovšem každý jedinec se s těmito nároky společnosti vyrovnává jinak. U člověka se může objevit pocit, že není schopný tato očekávání splnit, což může vést k prokrastinaci. Jan Brodský uvádí: „*Prokrastinace se zpravidla rozvíjí kolem dvacátého roku věku, a pokud není systematicky a důsledně řešena, může trvat celý život.*“<sup>106</sup> V období mladé dospělosti může člověk začít odkládat zásadní životní kroky, jako jsou: zkoušky na vysoké škole, nástup do nového zaměstnání, včasné vykonávání svých pracovních povinností, výběr partnera i rodičovství.

### **2.2.1 Mladší dospělost**

Můžeme se setkat s různými pohledy odborníků na vymezení jednotlivých etap dospělosti. Marie Vágnerová dělí dospělost do tří kategorií, a to na období mladé (20–40 let), střední (40–50 let) a starší dospělosti (50–60 let).<sup>107</sup> Langmeier, Krejčířová uvádějí členění na časnou (asi od 20 do 25 až 30 let), střední (přibližně do 45 let) a pozdní dospělost (60 až 65 let).<sup>108</sup> Gail Sheehyová vychází z přesvědčení, že skutečné období dospělosti nastává až ve třicátém roce života, a proto vymezuje prozatímní (18-30 let),

---

<sup>104</sup> SKOPAL, Ondřej, DOLEJŠ, Martin a SUCHÁ, Jaroslava. *Vybrané osobnostní rysy a rizikové formy chování u českých žáků a žákyň*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014, s. 9. ISBN 978-80-244-4223-5.

<sup>105</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, s. 468. ISBN 978-80-246-2153-1.

<sup>106</sup> BRODSKÝ, Jan. *Time management*. Praha: Ústav práva a právní vědy, 2014, s. 63. Právo - edice pro právo a management. ISBN 978-80-905247-9-8.

<sup>107</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, s. 5-6. ISBN 978-80-246-1318-5.

<sup>108</sup> LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 167. ISBN 80-247-1284-9.

první (30-45 let) a druhou dospělost (45-85 let).<sup>109</sup> V naší diplomové práci vycházíme z dělení dospělosti podle Vágnerové a předmětem našeho zájmu je pouze období mladé dospělosti.

### 2.2.2 Období mladé dospělosti 20-40 let

Mladý člověk nabývá právní dospělosti již v 18 letech, ovšem společnost jej obvykle nevnímá jako dospělého ve všech směrech. Zpravidla plnoletý člověk nemá dokončené studium, není ekonomicky a sociálně zabezpečený, bývá v tuto dobu často v určitých oblastech závislý na rodičích. Na rozdíl od adolescence obvykle nedochází ke zbytečným konfliktům. Mezi psychosociální znaky dospělosti patří: přijetí zodpovědnosti za svá rozhodnutí, větší volnost v rozhodování, uvědomování si vlastních schopností a kompetencí a dovednost ovládat své emoce a jednání.<sup>110</sup>

Kolem dvacátého roku života záleží na tom, zda se jedinec věnuje dalšímu studiu na vysoké škole, nebo zda odchází do zaměstnání. V případě denního studia je mladý člověk zpravidla závislý na rodině přibližně do 26 let věku. Jestliže se rozhodne po odborném učilišti, či střední škole nastoupit do práce, tak nezávislost na rodičích nastává dříve. Marie Vágnerová podotýká: „*Dospělost je spojena s určitým sociálním očekáváním, jehož plnění potvrzuje novou kvalitu, status dospělého.*“<sup>111</sup> Mladý člověk si uvědomuje, že dospělost přináší, jak výhody, tak i nevýhody.

Do období mladé dospělosti spadají zásadní události, jako je navázání dlouhodobého partnerského vztahu, uzavření manželství, či narození dítěte.<sup>112</sup> Naděžda Špatenková uvádí: „*Mladá dospělost je dobou nadějí a jejich postupného naplňování. Rozhodnutí rané dospělosti ale mohou mít své (a to závažné) důsledky i pro následující vývojové fáze, protože nashodují změny, které jsou nezvratné (např. rodičovství).*“<sup>113</sup>

---

<sup>109</sup> SHEEHYOVÁ, Gail. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, s. 22-26. ISBN 80-7178-185-1.

<sup>110</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, s. 9-10. ISBN 978-80-246-1318-5.

<sup>111</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, s. 13. ISBN 978-80-246-1318-5.

<sup>112</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, s. 13. ISBN 978-80-246-1318-5.

<sup>113</sup> ŠPATENKOVÁ, Naděžda a PETŘKOVÁ, Anna. *Psychologie dospělých: studijní text pro kombinované studium*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, s. 33. ISBN 978-80-244-3662-3.

Ve třiceti letech člověk začíná uvažovat, zda je ve všech oblastech svého života spokojený a zda není čas na změnu: najít si partnera, nové zaměstnání, mít děti.<sup>114</sup>

### 2.2.3 Kognitivní vývoj v období mladé dospělosti

Na rozvoj myšlení v období rané dospělosti má vliv zejména zkušenost. Mladý člověk hledá různé způsoby řešení situací a vnímá jejich relativitu. Marie Vágnerová zmiňuje: *Důležitá je schopnost jedince vybírat a používat neformálně získané poznatky, kterých osvojení jej žádná autorita nevede, na rozdíl od školských informací. Tyto poznatky jsou potřebné pro zvládnutí běžných životních situací a uplatňuje se v nich praktická a sociální inteligence.*<sup>115</sup> Mladý dospělý je otevřený ke změně, je schopný sebekritiky a práce s protiklady.<sup>116</sup>

### 2.2.4 Emocionální vývoj v období mladé dospělosti

Během mladé dospělosti dojde k ustálení prožívání emocí. Lidé se stávají vyrovnanějšími. Mezi mladými dospělými se můžeme setkat jak s pozitivním emočním laděním, tak i s depresemi. Každý zvládá zásadní úkol, a to osamostatňování, jiným způsobem. Na rozdíl od adolescentů mladí dospělí korigují projevy emocí navenek úměrně situacím.<sup>117</sup>

### 2.2.5 Socializace v období mladé dospělosti

Dospělý člověk nad sebou již nemá systematickou kontrolu rodičů. Uvědomuje si vlastní svobodu, vládu nad svým životem a zodpovědnost. Většinou lidé dodržují řád společnosti, ovšem jsou mezi nimi i jedinci, kteří nezvládnou svou nabytou volnost. Především u mladých mužů může dojít až ke kriminálnímu jednání.<sup>118</sup>

---

<sup>114</sup>VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, s. 16. ISBN 978-80-246-1318-5.

<sup>115</sup>VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, s. 18-19. ISBN 978-80-246-1318-5.

<sup>116</sup>VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, s. 20-21. ISBN 978-80-246-1318-5.

<sup>117</sup>VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, s. 23-24. ISBN 978-80-246-1318-5.

<sup>118</sup>VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, s. 23-28. ISBN 978-80-246-1318-5.

Pokud se jedná o profesní socializaci, tak v dnešní době je velmi náročné získat a především udržet si zaměstnání. První zkušenost s prací bývá mnohdy negativní. Marie Farková uvádí: „V rámci studijní skupiny jsou všichni členové vnímáni navzájem jako rovnocenní. „Při prvním vstupu do zaměstnání se tento pohled mění – mladý člověk je chápán jako začátečník a jeho pozice v pracovní skupině je slabá. Častým výsledkem je vysoká míra frustrace, kterou mladí dospělí řeší jakoby průzkumem na trhu práce.“<sup>119</sup>

### 3 Prokrastinace a lidé s ADHD a ADD

Vzhledem k tomu, že předmětem našeho zájmu jsou především lidé s poruchou pozornosti s hyperaktivitou, níže se zabýváme teoretickými základy této problematiky, jejími charakteristikami v období adolescence a mladší dospělosti. Nadále se zaměřujeme na jedince s ADHD a ADD ve vztahu k prokrastinaci.

#### 3.1.1 ADHD a ADD

Americký diagnostický a statistický manuál duševních poruch (DSM-V) uvádí termíny ADHD (attention deficit hyperactivity disorder), tedy syndrom poruchy pozornosti s hyperaktivitou a ADD (attention deficit disorder), neboli syndrom poruchy pozornosti bez přidružené hyperaktivity. Syndrom ADHD ve výše uvedeném manuálu zastřešuje tři kategorie, a to ADHD s převažující poruchou pozornosti (předtím označovaný jako převážně nesoustředěný typ), dále ADHD s převažující motorickou hyperaktivitou a impulzivitou (původně nazývaný hyperaktivně impulzivní typ) a kombinovaný typ. Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů (MKN 10) představuje název Hyperkinetický syndrom, který má dvě podkategorie, tedy poruchu pozornosti a aktivity a hyperkinetickou poruchu chování, která zahrnuje také poruchu pozornosti a aktivity, ale i poruchu chování. S označením Hyperkinetická porucha se můžeme setkat spíše ve zdravotnictví a s pojmem ADHD ve školské poradenské praxi.<sup>120</sup> Edward Hallowell zahrnuje pod jeden termín ADD, jak lidi s poruchou pozornosti, tak i jedince s poruchou pozornosti s hyperaktivitou. Hallowell považuje termín porucha pozornosti s hyperaktivitou za neadekvátnější z hlediska odbornosti

---

<sup>119</sup> FARKOVÁ, Marie. *Dospělost a její variabilita*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, s. 49. ISBN 978-80-247-2480-5.

<sup>120</sup> ŽÁČKOVÁ, Hana a JUCOVIČOVÁ, Drahomíra. *Mám poruchu pozornosti, i když jsem dospělý?: nejen o kladech a záporech syndromu ADHD u dospívajících a dospělých*. 1. vyd. Praha: D + H, 2014, s. 14-15. ISBN 978-80-87295-17-5.

a včleněnému symptomu hyperaktivity, ale má k němu své výhrady: „Zaprvé se nejedná o poruchu, nýbrž o nestálost pozornosti. Většina lidí trpících ADD se dokáže v určitých chvílích na něco soustředit až s nadlidským úsilím. Samotný výraz hyperaktivita je nejednoznačný, protože se stává, že někteří odborníci diagnostikují některé zvýšeně aktivní jedince jako hyperaktivní, ačkoli se nejedná o poruchu, ale pouze o jejich subjektivní hodnocení.“<sup>121</sup>

Susan Yarney uvádí: „V roce 1845 napsal německý lékař Heinrich Hoffman báseň o velmi neposedném chlapci. Jako první popsal ADHD britský lékař George Still v roce 1902.“<sup>122</sup> Do 60. let 20. století odborníci zastávali především názor, že ADHD je způsobeno nezralostí centrální nervové soustavy, která v dospívání dozraje, a symptomy poruchy pozornosti s hyperaktivitou zaniknou.<sup>123</sup> Dnešnímu označení ADHD předcházelo LDE (lehká dětská encefalopatie), následně se užívalo LMD (lehká mozková dysfunkce) a obojí se týkalo dětí.<sup>124</sup> Hana Žáčková a Drahomíra Jucovičová uvádějí: „Syndrom ADHD je vrozený a v jednotlivých vývojových obdobích se jeho obraz mění, některé jeho projevy vystupují silněji, jiné méně. Vliv na obraz syndromu nemá pouze zrání a vývoj, ale v nemalé míře i sociální prostředí.“<sup>125</sup> Kromě dědičnosti může vznik ADHD ovlivnit požívání alkoholu, drog, kouření matky v těhotenství, závažná infekce během gravidity, nedostatek kyslíku u porodu a nízká porodní váha dítěte.<sup>126</sup> Čermáková uvádí: „Syndrom ADHD je daný narušeným fungováním těch oblastí mozku, které souvisejí s plánováním, předvídáním, zaměřením a udržením pozornosti a sebevládním. ADHD/ADD se může vyskytovat u lidí všech pásem inteligence.“<sup>127</sup> Docentka Dagmar Schneidrová z Karlovy univerzity k současnému pojetí poruchy pozornosti s hyperaktivitou uvádí: „U přibližně poloviny jedinců se vývoj mozku časem znormalizuje a příznaky ADHD před dosažením

---

<sup>121</sup> HALLOWELL, Edward M. a RATEY, John J. *Poruchy pozornosti v dětství i dospělosti: [poruchy pozornosti a hyperaktivita, rozpoznání, řešení, prevence]*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 2007, s. 6. ISBN 978-80-7255-154-5.

<sup>122</sup> YARNEY, Susan. *Povím vám o ADHD: průvodce pro rodinu a přátele*. 1. vyd. Brno: Edika, 2014, s. 39. ISBN 978-80-266-0565-2.

<sup>123</sup> THEINER, Pavel. ADHD od dětství do dospělosti. *Psychiatrie pro praxi*. 2012, roč. 13, č. 4, s. 148. [online]. [cit. 2016-12-29]. Dostupné z: <http://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2012/04/02.pdf>

<sup>124</sup> ŽÁČKOVÁ, Hana a JUCOVIČOVÁ, Drahomíra. *Mám poruchu pozornosti, i když jsem dospělý?: nejen o kladech a záporech syndromu ADHD u dospívajících a dospělých*. 1. vyd. Praha: D + H, 2014, s. 13. ISBN 978-80-87295-17-5.

<sup>125</sup> ŽÁČKOVÁ, Hana a JUCOVIČOVÁ, Drahomíra. *Mám poruchu pozornosti, i když jsem dospělý?: nejen o kladech a záporech syndromu ADHD u dospívajících a dospělých*. 1. vyd. Praha: D + H, 2014, s. 105. ISBN 978-80-87295-17-5.

<sup>126</sup> GOETZ, Michal a UHLÍKOVÁ, Petra. *ADHD - porucha pozornosti s hyperaktivitou: příručka pro starostlivé rodiče a zodpovědné učitele*. 1. vyd. Praha: Galén, 2009, s. 70. ISBN 978-80-7262-630-4.

<sup>127</sup> ČERMÁKOVÁ, Markéta a kol. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita (ADHD/ADD) příručka pro dospělé*. *Nepozorni.cz*. [online]. [cit. 2017-04-08]. Dostupné z: <http://www.prevence-praha.cz/attachments/article/17/ADHD-ADD-Web-1.pdf>

dospělosti vymizí, ale u druhé poloviny jedinců abnormality funkce a struktury mozku přetrvávají až do dospělosti. “<sup>128</sup>

### 3.1.2 Přístup k lidem s poruchou pozornosti

Velmi záleží na přístupu rodičů, vychovatelů, učitelů, asistentů pedagoga k jedincům s poruchou pozornosti s hyperaktivitou již v dětství, protože výchovné působení formuje další vývoj člověka s ADHD. Hana Žáčková a Drahomíra Jucovičová podotýkají: „*Pro hyperaktivní dítě jsou z výchovného hlediska důležité tři výchovné zásady: jasně stanovené hranice, důslednost v jejich dodržování a vstřícný přístup k dítěti, kdy je třeba, aby cítilo naši bezpodmínečnou lásku.*“<sup>129</sup> Ze školní praxe bychom mohli zmínit shodné a vyzkoušené rady, přistupujte k dětem s ADHD trpělivě, laskavě, ale také důsledně. Samozřejmě je nutné zmínit rovněž individuální přístup. Michal Goetz a Petra Uhlíková uvádějí: „*Učitel musí vynaložit víc času, energie a úsilí na to, aby svůj způsob výuky přizpůsobil potřebám jednotlivých žáků s ADHD. Dospělí s ADHD, kteří měli štěstí na dobrého učitele, to zmiňují jako jednu z nejdůležitějších okolností svého dětství.*“<sup>130</sup>

### 3.1.3 Specifika dospívajících s ADHD

Michal Goetz a Petra Uhlíková uvádějí: „*Adolescent s ADHD prodělává stejné změny jako je vrstevníci, ale je méně připravený zvládnout zodpovědnost, plynoucí z nabyté samostatnosti, kterou vyžaduje stejně jako každý jiný v jeho věku.*“<sup>131</sup>

U dospívajících s ADHD se v průběhu vyučování projevují snížené výkony, mohou být agresivní, mají problém se začleněním mezi spolužáky, bývají nesnášenliví a neschopní podřídit se autoritám.<sup>132</sup> Woldieter Jenett uvádí: „*Dívky jsou spíš nepozorné a zasněné, zatímco chlapci se vyznačují motorickým neklidem a impulzivitou. Dívky jsou introvertnější a nekriticky se přizpůsobují sociálním podmínkám, zatímco chlapci vystupují extrovertně, a tím působí agresivně nebo jako by vůbec nevnímali sociální skutečnosti.*

---

<sup>128</sup> SCHRÖNDEROVÁ, Simona. Prokrastinace je jedním z příznaků ADHD. Poruchou mohou trpět i dospělí. Ukacko.cz [online]. Dostupné z:

<http://www.ukacko.cz/prokrastinace-je-jednim-z-priznaku-adhd-poruchou-mohou-trpet-i-dospeli>

<sup>129</sup> ŽÁČKOVÁ, Hana a JUCOVIČOVÁ, Drahomíra. *Mám poruchu pozornosti, i když jsem dospělý?: nejen o kladech a záporech syndromu ADHD u dospívajících a dospělých*. 1. vyd. Praha: D + H, 2014, s. 105. ISBN 978-80-87295-17-5.

<sup>130</sup> GOETZ, Michal a UHLÍKOVÁ, Petra. *ADHD - porucha pozornosti s hyperaktivitou: příručka pro starostlivé rodiče a zodpovědné učitele*. 1. vyd. Praha: Galén, 2009. s. 132-133. ISBN 978-80-7262-630-4.

<sup>131</sup> GOETZ, Michal a UHLÍKOVÁ, Petra. *ADHD - porucha pozornosti s hyperaktivitou: příručka pro starostlivé rodiče a zodpovědné učitele*. 1. vyd. Praha: Galén, 2009. s. 46. ISBN 978-80-7262-630-4.

<sup>132</sup> ZELINKOVÁ, Olga. *Poruchy učení: dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie, dyspraxie, ADHD*. 12. vyd. Praha: Portál, 2015. s. 197. ISBN 978-80-262-0875-4.

*Budí pozornost svou arogancí a povýšeností a nepřipouští jiné názory.*“<sup>133</sup> Je třeba mít stále na paměti, že každý člověk je jedinečný, proto máme za to, že nelze striktně rozdělit projevy chování u lidí s ADHD na základě pohlaví. Hana Žáčková a Drahomíra Jucovičová ve své publikaci zmiňují výpověď matky hyperaktivní dívky: „*Už od jejího dětství jsem slyšela, co že to mám za „spratka“ a že jsem moc měkká a že ji neumím vychovávat. Že kdybych ji řezala od rána do večera, tak by se určitě nechovala takhle. V období její puberty už mi dost docházely síly, ale spoléhala jsem na to, že se máme rády a že má snad nějakou „brzdu“, která ji uchrání před těmi nejhoršími nápady.*“<sup>134</sup> V adolescenci dochází ke snížení hyperaktivity, přesto u některých jedinců zůstává subjektivní pocit nutnosti být pořád v pohybu. Porucha pozornosti se u dospívajících nemění. Impulzivita může mít negativní vliv na volnočasové zájmy. Adolescenti s ADHD mívají zvýšenou potřebu experimentovat s adrenalinovými zážitky a návykovými látkami.<sup>135</sup> Mohou mít sklony k promiskuitnímu chování.<sup>136</sup>

### 3.1.4 Specifika dospělých s ADHD

U některých dospělých známky hyperaktivity přetrvávají, ale jsou i tací, kteří v tomto směru již problémy nemají. Michal Goetz a Petra Uhlíková podotýkají: „*Dospělý jedinec s ADHD je schopen příznaky lépe kontrolovat vůlí a kompenzovat některými návyky nebo s pomocí rodiny. Na první pohled může být nenápadný, i když subjektivně si uvědomuje pocity nepohody a nutnost vynaložit větší úsilí vyžadující dlouhodobou práci a soustředění.*“<sup>137</sup> Lidé s poruchou pozornosti s hyperaktivitou nejsou schopni se bez problému soustředit dostatečně dlouhou dobu, setrvat u práce a dokončit ji.<sup>138</sup> Bývají rychle unavitelní a netrpěliví. Vlivem roztržité pozornosti dochází k nižším pracovním

---

<sup>133</sup> JENETT, Wolfdieter, *ADHD porucha pozornosti s hyperaktivitou, rádce pro rodiče a učitele*. 1. vyd. Brno: Edika, 2013, s. 145. ISBN 978-80-266-0158-6.

<sup>134</sup> ŽÁČKOVÁ, Hana a JUCOVIČOVÁ, Drahomíra. *Mám poruchu pozornosti, i když jsem dospělý?: nejen o kladech a záporech syndromu ADHD u dospívajících a dospělých*. 1. vyd. Praha: D + H, 2014, s. 106. ISBN 978-80-87295-17-5.

<sup>135</sup> THEINER, Pavel. ADHD od dětství do dospělosti. *Psychiatrie pro praxi*. 2012, roč. 13, č. 4, s. 148. [online]. [cit. 2016-12-29]. Dostupné z: <http://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2012/04/02.pdf>

<sup>136</sup> GOETZ, Michal a UHLÍKOVÁ, Petra. *ADHD - porucha pozornosti s hyperaktivitou: příručka pro starostlivé rodiče a zodpovědné učitele*. 1. vyd. Praha: Galén, 2009. s. 47. ISBN 978-80-7262-630-4.

<sup>137</sup> GOETZ, Michal a UHLÍKOVÁ, Petra. *ADHD - porucha pozornosti s hyperaktivitou: příručka pro starostlivé rodiče a zodpovědné učitele*. 1. vyd. Praha: Galén, 2009. s. 47. ISBN 978-80-7262-630-4.

<sup>138</sup> HALLOWELL, Edward M. a RATEY, John J. *Poruchy pozornosti v dětství i dospělosti: [poruchy pozornosti a hyperaktivita, rozpoznání, řešení, prevence]*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 2007, s. 11. ISBN 978-80-7255-154-5.

i studijním výkonům a vyšší chybovosti.<sup>139</sup> Někdy si svou hyperaktivitu kompenzují workoholismem.<sup>140</sup>

Dospělí lidé s ADHD mají problém s plánováním povinností, organizací času, často zapomínají věci i na předem dohodnuté schůzky. Mohou se projevovat náladově až frustrovaně.<sup>141</sup> Z důvodu vnitřního napětí si pohrávají s prsty, vlasy, či propiskami. Mívají sklony k rizikovému chování, tedy užívání návykových látek, přejídání se, nepromyšlenému nakupování.<sup>142</sup> Jejich impulzivita způsobuje potíže v přátelských i partnerských vztazích, což může vést k nestálosti. Hana Žáčková a Drahomíra Jucovičová uvádějí: „*Hyperaktivní lidé i v dospělosti navazují rychle, impulzivně přátelské vztahy, jsou jimi nadšeni, ale nadšení stejně rychle, jak vzplanulo, dokáže vyhasnout – a když jejich pozornost upoutá někdo jiný, impulzivně se vrhnou do nového přátelství či partnerství a předchozí vztah rychle ukončují.*“<sup>143</sup>

### 3.1.5 Prokrastinace ve vztahu k ADHD a ADD

Kathrin Passig a Sascha Lobo, na základě vlastního výzkumu, zjistily spojitost mezi ADHD a prokrastinací: „*S krátkodobou pozorností je spojená zapomnětlivost, poruchy koncentrace, nedostatek (duševní) vytrvalosti, časté přechody mezi různými aktivitami, hyperaktivita nebo motorický neklid.*“<sup>144</sup> Pokud se jedná o syndrom poruchy pozornosti, tedy ADD, tak autorky zvažují, zda není jen sociálním konstruktem, který zastřešuje běžné vlastnosti lidí.<sup>145</sup> Odkládání je častým projevem ADHD, není však jeho příznakem. Lidé s poruchou pozornosti a hyperaktivity mohou nechávat na později činnosti, u nichž mají pocit, že je na jejich plnění brzy. Zejména u dětí s ADHD je třeba si uvědomit, že mají problém s orientací v čase a s plánováním práce. Wolfdieter Jenett podotýká: „*I povinnosti*

---

<sup>139</sup> ŽÁČKOVÁ, Hana a JUCOVIČOVÁ, Drahomíra. *Nepozornost, hyperaktivita a impulzivita: záporny i klady ADHD v dospělosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2017, s. 36-37. ISBN 978-80-271-0204-4.

<sup>140</sup> GOETZ, Michal a UHLÍKOVÁ, Petra. *ADHD - porucha pozornosti s hyperaktivitou: příručka pro starostlivé rodiče a zodpovědné učitele*. 1. vyd. Praha: Galén, 2009, s. 47. ISBN 978-80-7262-630-4.

<sup>141</sup> MUNDEN, Alison a ARCELUS, Jon. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: přehled současných poznatků a přístupů pro rodiče a odborníky*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 108. ISBN 80-7178-625-X.

<sup>142</sup> ČERMÁKOVÁ, Markéta a kol. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita (ADHD/ADD příručka pro dospělé)*. *Nepozorni.cz*. [online]. [cit. 2017-04-08]. Dostupné z: <http://www.prevence-praha.cz/attachments/article/17/ADHD-ADD-Web-1.pdf>

<sup>143</sup> ŽÁČKOVÁ, Hana a JUCOVIČOVÁ, Drahomíra. *Mám poruchu pozornosti, i když jsem dospělý?: nejen o kladech a záporech syndromu ADHD u dospívajících a dospělých*. 1. vyd. Praha: D + H, 2014, s. 64. ISBN 978-80-87295-17-5.

<sup>144</sup> PASSIG, Kathrin a LOBO, Sascha. *Odložím to na zítra: jak si zorganizovat život bez zbytečného organizování*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010, s. 16. ISBN 978-80-7367-666-7.

<sup>145</sup> PASSIG, Kathrin a LOBO, Sascha. *Odložím to na zítra: jak si zorganizovat život bez zbytečného organizování*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010, s. 16. ISBN 978-80-7367-666-7.



a úkoly, o kterých věděly dlouho dopředu, berou jako zásah do svého života. Jelikož otevřený protest nemá význam, tak tyto věci neustále oddalují.“<sup>146</sup> Hyperaktivní děti i dospělí nedokážou sami sebe motivovat k činnosti, která jim připadá nezajímavá. Teprve tehdy, kdy jim může být za nesplnění úlohy udělena sankce, naleznou v sobě potřebnou motivaci a zhostí se úkolu, tak že jej zvládnou, i když už je po termínu.<sup>147</sup> Můžeme se setkat i s opačnou reakcí lidí, kteří práci odložili a následně mají problém práci dokončit kvůli vzniklému stresu, že práce měla být již hotová. Hana Žáčková a Drahomíra Jucovičová uvádí: „Časté bývají i stížnosti dospělých a zejména studentů, že když odkládají práci a dostávají se do časového stresu, vlivem negativních emocí z něj plynoucích je jejich pozornost ještě více narušena a snaha dokončit práci či učení končí neúspěchem.“<sup>148</sup> Jejich chování mnohdy působí chaoticky. Hallowell a Ratey popisují prostředí kolem člověka s ADHD, který měl vytvořit projekt, který už dlouho odkládal: „Zrakem přejel nepořádek. Věci byly rozházené tady a tam, jako by někdo vysypal tašku na hromadu. Všude byly knihy, papíry, špinavé ponožky, dopisy, poloprázdné krabičky od cigaret, nedopalky se válely na zemi. V pracovně byl stejný zmatek jako u něj v hlavě.“<sup>149</sup>

### 3.1.6 Praktické rady pro lidi s ADHD a ADD se zaměřením na prokrastinaci

Lidé s ADHD by měli zjistit, ve kterém časovém úseku dne, se nejlépe soustředí a vytvořit si tiché, ničím nerušené prostředí. Jejich úkolem je snažit se nemít kolem sebe rušivé podněty a pravidelně střídat práci s přestávkami.<sup>150</sup> Dechová cvičení a jóga napomáhají lepšímu soustředění.<sup>151</sup> Hromadění povinností mohou předejít sestavením denního, či týdenního plánu, včetně zapsání běžných úkonů jako je vaření. Nemá smysl

---

<sup>146</sup> JENETT, Wolfdieter, *ADHD porucha pozornosti s hyperaktivitou, rádce pro rodiče a učitele*. 1. vyd. Brno: Edika, 2013, s. 134. ISBN 978-80-266-0158-6.

<sup>147</sup> SCHRÖNDEROVÁ, Simona. Prokrastinace je jedním z příznaků ADHD. Poruchou mohou trpět i dospělí. *Ukacko.cz* [online]. Dostupné z:

<http://www.ukacko.cz/prokrastinace-je-jednim-z-priznaku-adhd-poruchou-mohou-trpet-i-dospeli>

<sup>148</sup> ŽÁČKOVÁ, Hana a JUCOVIČOVÁ, Drahomíra. *Mám poruchu pozornosti, i když jsem dospělý?: nejen o kladech a záporech syndromu ADHD u dospívajících a dospělých*. 1. vyd. Praha: D + H, 2014, s. 43. ISBN 978-80-87295-17-5.

<sup>149</sup> HALLOWELL, Edward M. a RATEY, John J. *Poruchy pozornosti v dětství i dospělosti: [poruchy pozornosti a hyperaktivita, rozpoznání, řešení, prevence]*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 2007. s. 9. ISBN 978-80-7255-154-5.

<sup>150</sup> ŽÁČKOVÁ, Hana a JUCOVIČOVÁ, Drahomíra. *Mám poruchu pozornosti, i když jsem dospělý?: nejen o kladech a záporech syndromu ADHD u dospívajících a dospělých*. 1. vyd. Praha: D + H, 2014, s. 114-115. ISBN 978-80-87295-17-5.

<sup>151</sup> ŽÁČKOVÁ, Hana a JUCOVIČOVÁ, Drahomíra. *Nepozornost, hyperaktivita a impulzivita: zápory i klady ADHD v dospělosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2017, s. 104-105. ISBN 978-80-271-0204-4.

dělat více věcí najednou, dále je třeba předcházet stresu ze splnění úkolu na poslední chvíli.<sup>152</sup> Nejdůležitější je vlastní sebekázeň a dostatek vůle.<sup>153</sup>

## Praktická část

### 4 Průzkum výskytu prokrastinace u jedinců s ADHD, ADD a intaktní populace

#### 4.1 Průzkumná metoda

Za hlavní průzkumnou metodu jsme využili dotazník, který byl zprostředkován lidem s ADHD/ADD i intaktním. Provedli jsme průzkum ve spolupráci s psychology, psychiatry a poradenskými zařízeními a zveřejněním dotazníku na sociálních sítích.

##### 4.1.1 Metodologie dotazníku

Chráska dotazník vnímá jako: „soustavu předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny, a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně.“<sup>154</sup> Pojem otázka lze nahradit termínem položka, jenž je širší, poněvadž vybrané položky nemají podobu otázky, ale třeba příkazu (zvolte větu, se kterou souhlasíte).<sup>155</sup> Na základě charakteru odpovědi je možné položky rozdělit na otevřené, polouzavřené a uzavřené. Otevřené čili nestrukturované položky nenabízejí dotazovanému již vytvořenou odpověď. Uzavřené, tedy strukturované položky mají dopředu přichystané odpovědi. Uzavřené položky jsou snazší pro vyhodnocování než otevřené. Na základě výčtu připravených odpovědí je možné položky rozčlenit na dichotomické a polytomické. Dichotomické položky jsou založené na výběru z protikladných odpovědí, tedy ano x ne. Polytomycké položky počítají s více než dvěma

---

<sup>152</sup> ŽÁČKOVÁ, Hana a JUCOVIČOVÁ, Drahomíra. *Mám poruchu pozornosti, i když jsem dospělý?: nejen o kladech a záporech syndromu ADHD u dospívajících a dospělých*. 1. vyd. Praha: D + H, 2014, s. 122-123. ISBN 978-80-87295-17-5.

<sup>153</sup> ŽÁČKOVÁ, Hana a JUCOVIČOVÁ, Drahomíra. *Nepozornost, hyperaktivita a impulzivita: zápory i klady ADHD v dospělosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2017, s. 141. ISBN 978-80-271-0204-4.

<sup>154</sup> CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007, s. 163. ISBN 978-80-247-1369-4.

<sup>155</sup> CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007, s. 164. ISBN 978-80-247-1369-4.

odpověďmi. Člení se na výběrové, výčtové a stupnicové.<sup>156</sup> Dotazník byl vytvořený v online verzi v aplikaci google docx. Odkaz na dotazník byl poslán elektronickou poštou, v které byl objasněný i jeho záměr. Dotazník byl přístupný po dobu tří týdnů v květnu 2017.

---

<sup>156</sup> CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007, s. 165-166. ISBN 978-80-247-1369-4.

## **Organizace průzkumu**

Zvolenými respondenty byli jedinci ve věku od patnácti do čtyřiceti let s ADHD, ADD i intaktní. Oslovili jsme prostřednictvím elektronické pošty psychology a psychiatry zabývající se klienty s poruchami pozornosti s hyperaktivitou, působícími zejména v Praze. Příjemně nás překvapila vstřícnost, se kterou někteří reagovali na prosbu o anonymní vyplnění online dotazníku. Samozřejmě vyskytlo se i pár výjimek, což chápeme vzhledem k požadavku a množství diplomantů. Dotazník jsme vložili dále na sociální sítě a do online poraden řešících problematiku dospělých osob s ADHD, tudíž na položky dotazníku odpovídali respondenti z celé České republiky. Navrátilo se nám 158 odpovědí, z toho 27 od respondentů s diagnostikovanou poruchou pozornosti s hyperaktivitou.

## **Cíle a průzkumné otázky**

Za hlavní cíl šetření jsme si stanovili zabývat se výskytem prokrastinace u dospívajících a mladých dospělých jedinců s ADHD, či ADD a intaktní populace a zaměřit se na širší souvislosti prokrastinace jako jsou zdravotní problémy, či prodlužování studia u studujících respondentů s ADHD/ADD, ale i intaktních.

Pro šetření byly stanoveny tyto dílčí cíle:

1. Zjistit povědomí jedinců s ADHD, či s ADD a intaktní populace o významu pojmu prokrastinace.
2. Zabývat se výskytem prokrastinace u mužů a žen.
3. Zjistit, jestli jedinci s poruchami pozornosti s hyperaktivitou v období adolescence prokrastinují stejně jako lidé s poruchami pozornosti s hyperaktivitou v období mladší dospělosti nebo je mezi těmito skupinami lidí nějaký rozdíl.
4. Ověřit si tezi, zda lidé s ADHD a ADD prokrastinují častěji než lidé intaktní.
5. Analyzovat, zda prokrastinující jedinci tráví více času pasivními činnostmi než aktivními.
6. Prozkoumat, zda mají lidé, kteří se považují za optimisty, menší sklony k prokrastinaci, než lidé kteří se označují za pesimisty.
7. Dílčí cíle jsme rozpracovaly do následujících průzkumných otázek:

### **Jak vymezují jedinci pojem prokrastinace?**

Předpokládáme, že respondenti význam slova prokrastinace budou většinou znát, protože pravděpodobně měli příležitost se s touto problematikou setkat zejména prostřednictvím internetu.

### **Vyskytuje se prokrastinace častěji u mužů nebo u žen?**

Myslíme si, že nezáleží na pohlaví a míra prokrastinace bude u obou skupin stejná.

### **Je nějaký rozdíl ve výskytu prokrastinace u dospívajících jedinců s ADHD a mladých dospělých s ADHD ?**

Máme za to, že více prokrastinují adolescenti s ADHD/ADD než mladí dospělí.

### **Prokrastinují více lidé s ADHD/ADD než intaktní?**

Domníváme se, že prokrastinují více lidé s ADHD/ADD protože k tomu mají předpoklady z hlediska problémů s nestálostí pozornosti, organizací času a větší náchylnosti k rozptýlení.

### **Prokrastinují jedinci s ADHD, či ADD a intaktní více u pasivních činností než u aktivních?**

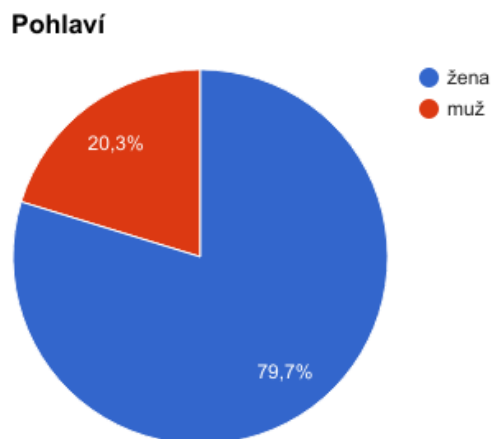
Máme za to, že v současnosti převažuje zájem zejména dospívajících nejen s ADHD/ADD o tablety, mobily a počítače. Lidé s ADHD/ADD v mladší dospělosti na tom s aktivními činnostmi (např. sport a tanec) dle našeho názoru budou lépe.

### **Mají lidé, kteří se považují za optimisty, menší sklony k prokrastinaci, než lidé kteří se označují za pesimisty?**

Dle našeho názoru prokrastinují jak optimisté, tak i pesimisté stejnou měrou, ovšem u pesimistů předpokládáme horší dopady, jako je delší prodlužování studia nebo nezvládnutí projektu.

## Analýza výsledků průzkumu

### Položka č. 1

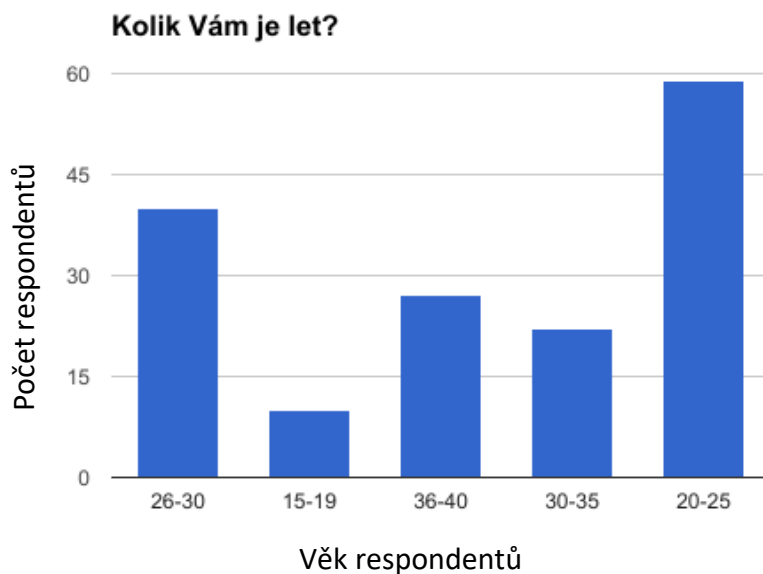


**Graf č. 1** Rozdělení respondentů na základě pohlaví

Komentář: Na položku č. 1 odpovědělo celkem 158 respondentů, z toho 126 žen (79,7 %) a 32 mužů (20,3 %).

Domníváme se, že nevyváženost odpovědí mužských a ženských respondentů pravděpodobně vyplývá z větší otevřenosti žen. Muži mohou považovat vyplnění dotazníku za ztrátu času.

### Položka č. 2

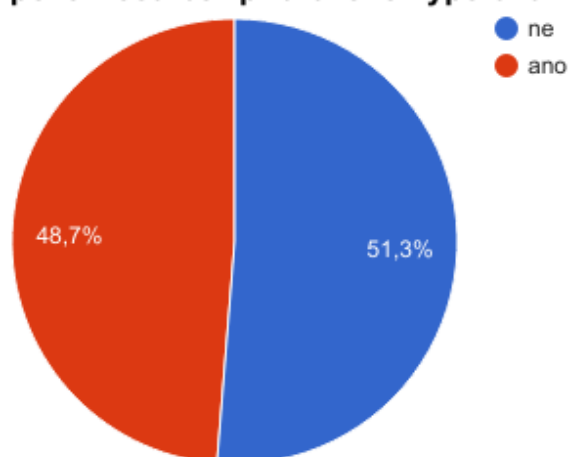


**Graf č. 2** Roztřídění respondentů podle věku

Komentář: Na položku č. 2 odpovědělo celkem 158 respondentů, z toho 10 lidí (6,3 % ve věku 15-19 let, 59 lidí (37,3 %) ve věku 20-25 lety, 40 lidí (25,3 %) mezi 26 a 30 lety, 22 lidí (13,9 %) v rozmezí 30-35 let a 27 lidí (17,1 %) mezi 36-40 lety.

### Položka č. 3

**Domníváte se, že jste měli/ máte poruchu pozornosti s hyperaktivitou nebo poruchu pozornosti bez přidružené hyperaktivity?**



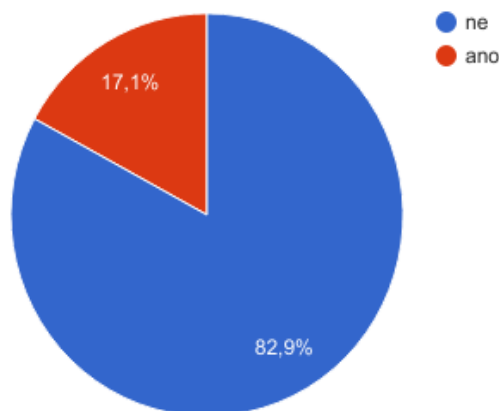
**Graf č. 3** Subjektivní předpoklad výskytu ADHD u jedince

Komentář: Na položku č. 3 odpovědělo celkem 158 respondentů, z toho 77 (48,7 %) lidí se domnívá, že měli/mají poruchu pozornosti s hyperaktivitou nebo poruchu pozornosti bez přidružené hyperaktivity a 81 lidí (51,3 %) odpovědělo, že poruchu pozornosti s hyperaktivitou nebo poruchu pozornosti bez přidružené hyperaktivity neměli/nemají.

Téměř vyvážený počet odpovědí neodpovídá rozložení ADHD/ADD v populaci. Domníváme se, že takový výsledek vznikl z důvodu oslovení cílových skupin lidí s ADHD/ADD.

#### Položka č. 4

Byla Vám diagnostikována porucha pozornosti  
nebo porucha pozornosti s hyperaktivitou?



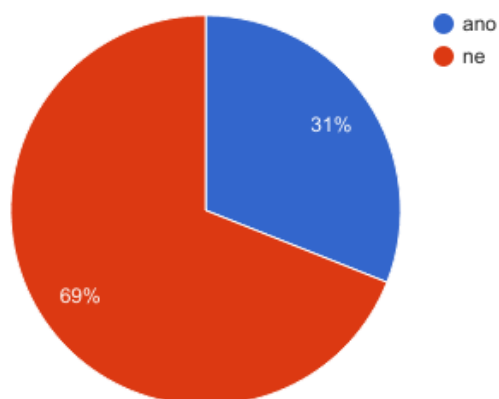
**Graf č. 4** Výskyt ADHD/ADD u respondentů

Komentář: Na položku č. 4 odpovědělo celkem 158 respondentů, z toho 131 lidem (82,9 %) nebyla diagnostikována porucha pozornosti s hyperaktivitou nebo porucha pozornosti bez přidružené hyperaktivity a 27 lidem (17,1 %) byla diagnostikována porucha pozornosti s hyperaktivitou nebo porucha pozornosti bez přidružené hyperaktivity.

Diagnostika nebyla dříve na takové úrovni, v porovnání s tím, že si o sobě lidé myslí, že mají ADHD, jich má málo diagnózu. Dříve se to nedagnostikovalo.

#### Položka č. 5

Máte nějaké zdravotní problémy?



**Graf č. 5** Přítomnost zdravotních problémů u jedinců s ADHD/ADD a intaktních



Komentář: Na položku č. 5 odpovědělo celkem 158 respondentů, z toho 109 lidí (69 %) odpovědělo, že nemá žádné zdravotní problémy a 49 lidí (31 %) zmínilo, že má zdravotní potíže. Čtyři respondenti s ADHD uvedli, že mají zdravotní problémy, z toho tři ženy a jeden muž (15-19,36-40,20-25 a 15-19 let).

24 respondentů, kteří se domnívají, že mají ADHD/ADD mají zdravotní potíže, z toho dva muži (26-30 a 30-35 let). Sedm respondentek se zdravotními problémy spadá do věkové kategorie 30-35 let, sedm respondentek spadá do věkové kategorie 36-40 let, šest dotazovaných žen je ve věkové kategorii 20-25 let. Jedna ve věku 26-30 let a jedna 15-19 let.

Z 21 intaktních respondentů, na dotazník odpovědělo celkem pět mužů se zdravotními problémy (dva ve věkové hranici 20-25 let, dále dva spadající do kategorie 26-30 let a jeden 30-35 let). 8 žen, kterých se týká věkové rozmezí 20-25 let, čtyři ženy ve věku 26-30 let, dvě respondentky, kterým je mezi 26-30 lety, jedné se týká věková hranice 30-35 let a jedna patří do rozpětí 15-19 let.

Považujeme za velmi dobrý výsledek, že většina respondentů má zdraví v rovnováze. Domnívali jsme se, že počty respondentů, kteří mají zdravotní problémy, bude více, a to vzhledem k množství zdravotních potíží, které mohou člověka potkat.

## Položka č. 6



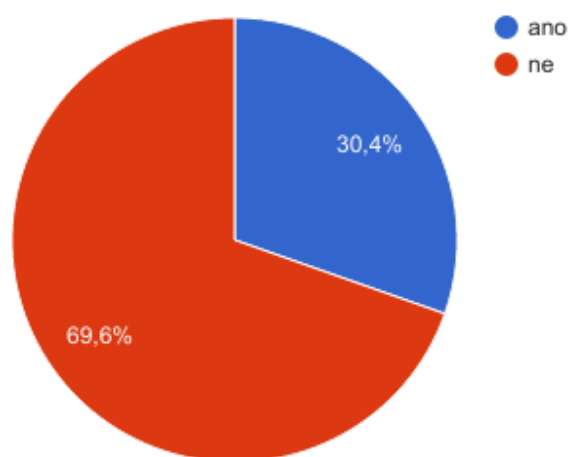
**Graf č. 6** Dosažené vzdělání u respondentů

Komentář: Na položku č. 6 odpovědělo celkem 158 respondentů, z toho základního vzdělání dosáhlo 8 lidí (5,1 %), středoškolského vzdělání dosáhlo 52 (32,9 %) lidí, střední odbornou školu má 13 lidí (8,2 %), vyšší odbornou školu vystudovalo 15 lidí (9,5 %) a vysokou školu dokončilo 70 lidí (44,3 %).

Vzhledem k oslovení vysokoškolských studentů vznikl nejvyšší průzkumný vzorek této skupiny lidí.

## Položka č. 7

### Opakoval/a jste někdy ročník, či prodlužoval/a studium?



**Graf č. 7** Výskyt opakování ročníku, či prodlužování studia u respondentů

Komentář: Na položku č. 7 odpovědělo celkem 158 respondentů, z toho 110 (69,6 %) neopakovalo ročník, či neprodužovalo studium a 48 lidí (30,4 %) opakovalo ročník, či produžovalo studium.

Z počtu 48 lidí, kteří opakovali ročník, či produžovali studium, má 8 lidí poruchu pozornosti s hyperaktivitou, z toho dva muži s ADHD/ADD ve věku 20-25 let, přičemž jeden opakoval, či produžoval z příčiny odkládání učení nebo zkoušek a druhý z důvodu brigády/práce. Tři ženy s ADHD/ADD ve věkové kategorii 20-25 let, z důvodu změny oboru, odkládání učení nebo zkoušek a zdravotní potíže v kombinaci s neúspěchy u zkoušek. „Nesedla jsem vyučující a mohla jsem zkoušku dělat jenom 3x.“ Dvě ženy ve věku 26-30 s ADHD/ADD, které měly rovněž problémy se zkouškami. Jedna žena s poruchou pozornosti s hyperaktivitou řadí se do kategorie 36-40 let, která opakovala/produžovala z důvodu zdravotních potíží a brigády/práce.

19 lidí, kteří se domnívají, že mají ADHD/ADD, ale nemají diagnózu, z toho sedm mužů. Z důvodu zdravotních problémů opakovali dva muži (26-30 a 30-35). Další muž protahoval studium kromě zdravotních potíží kvůli odkládání učení nebo zkoušek. Jeden muž prodlužoval studium z důvodu brigády/práce. Tři muži (20-25, 36-40, 26-30) prodlužovali studium z důvodu odkládání učení nebo zkoušek.

Ze dvanácti žen, které se domnívají, že mají ADHD/ADD tři ženy ve věku 26-30 let prodlužovaly studium kvůli odkládání učení nebo zkoušek. Tři respondentky ve věkovém rozpětí 20-25 let, přičemž jedna protahovala z důvodu brigády/práce, druhá má zdravotní problémy, prodlužovala z důvodu brigády/práce a odkládala učení nebo zkoušky, třetí odkládala učení nebo zkoušky a má zdravotní problémy. Tři ženy ve věku 30-35 let, z toho první odložila učení/zkoušky, druhá odložila studium z důvodu brigády, práce a třetí opakovala z důvodu odkládání učení/zkoušek a má zdravotní problémy. Tři ženy ve věku 36-40 let, z nichž jedna prodlužovala z důvodu odkládání učení nebo zkoušek a má zdravotní problémy, jedna protahovala z důvodu psychických problémů a jedna z důvodu rodinných problémů a má zdravotní potíže.

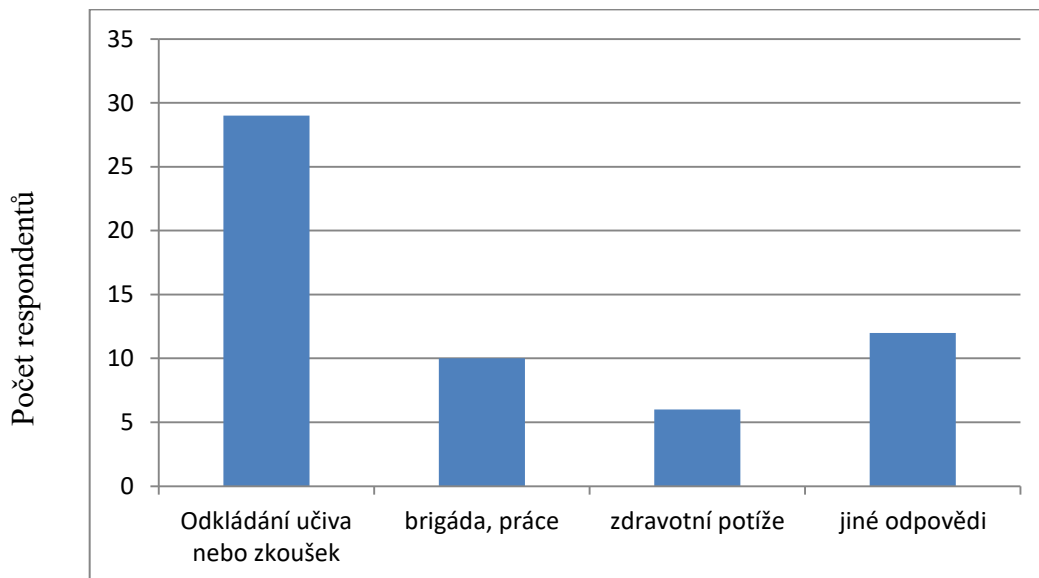
Na dotazník odpovědělo celkem 21 intaktních respondentů, kteří měli potíže dokončit studium v řádném termínu, z toho dva muži, jeden ve věku 26-30 let, který odkládal učení nebo zkoušky a druhý, který má zdravotní problémy, zároveň k odložení přispěla brigáda/práce a odložení učení/zkoušek. Z devatenácti intaktních žen, prodlužovalo osm žen ve věku 26-30 let většinou z důvodu odkládání učení nebo zkoušek, jiné příčiny dalších jednotlivých respondentek k prodloužení studia byly zdravotní důvody, nezvládání učiva a psaní diplomové práce. Šest intaktních respondentek řadících se do věkové kategorie 20-25 let opakovaly ročník, či prodlužovaly studium z důvodu odkládání učení nebo zkoušek, přičemž tři z nich uvedly, že mají zdravotní potíže. Jedna z nich studuje více oborů zároveň a jedna je na mateřské dovolené a zároveň student. Čtyři ženy ve věkovém rozmezí 20-35 let. První z nich odkládala z důvodu brigády/práce a odkládání učení/zkoušek, druhá uvedla odkládání učení nebo zkoušek, třetí zvolila špatný obor a má zdravotní problémy a čtvrtá zažila neúspěchy u zkoušek. Poslední respondentka ve věku 36-40 let odkládala učení/zkoušky a měla nedostatek času pro psaní bakalářské práce.

Máme za to, že prodlužovat studium je v současné době již běžným jevem. Považujeme za příznivý výsledek, že většina respondentů neopakovala ročník, ani neprodužovala studium. Zároveň pokládáme za nezbytné pohlížet na prodlužování studia respondentů z nekritického úhlu pohledu a s pochopením.

## Položka č. 8

Vyplněno respondenty, kteří v předchozí položce uvedli ano.

### Z jakého důvodu jste opakoval/a ročník, či prodlužoval/a studium?



Důvody k opakování ročníku, či k prodlužování studia

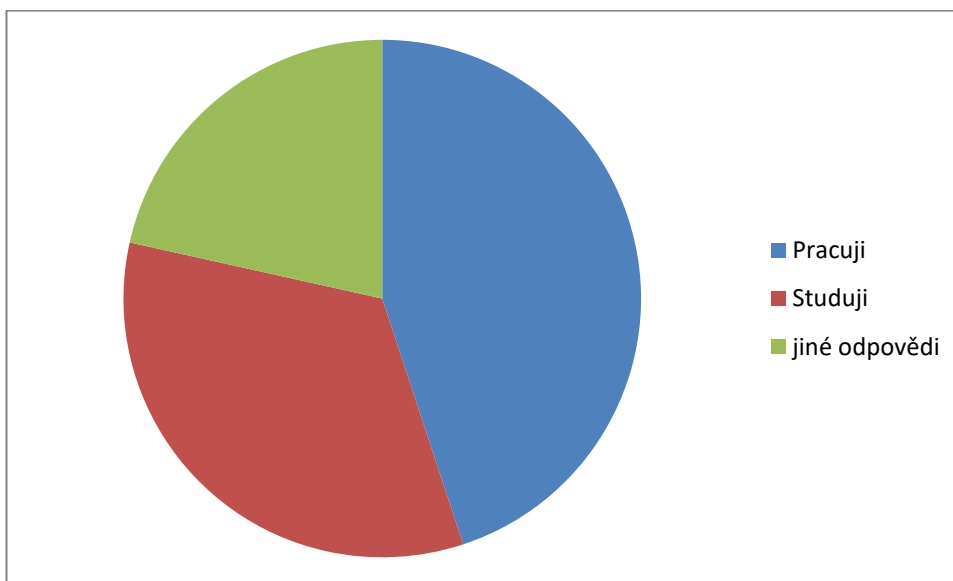
**Graf č. 8** Důvody respondentů k opakování ročníku, či k prodlužování studia

Komentář: Na položku č. 8 odpovědělo celkem 48 respondentů, z toho 6 (12,5 % z nich) uvedlo, že opakovalo ročník, z důvodu zdravotních potíží, 10 (20,8 %) dotazovaných protahovalo studium z důvodu brigády, práce, 29 respondentů (60,4 %) odkládalo učení nebo zkoušky, 12 lidí (25 %) uvedlo jiné důvody (nezvládnutí učiva, psaní diplomky, špatná volba studia, náročné zkoušky, rodinné problémy).

Odkládáním studia přibývají starosti, výčitky a stres z nesplnění úkolu včas. Samozřejmě je třeba brát v úvahu, že může mít student zdravotní potíže, problémy v rodině, či nezvládat učivo. Vzhledem k tomu, že finanční podpora rodičů při studiu vysoké školy není samozřejmostí, může studující přistoupit na brigádu/práci, která vyplňuje veškerý jeho čas. Touha postavit se na vlastní nohy a případně založit rodinu může být silnější než nezbytnost mít, co nejvyšší stupeň vzdělání.

## Položka č. 9

### Studujete nebo pracujete?



**Graf č. 9** Rozdělení respondentů na studující a pracující

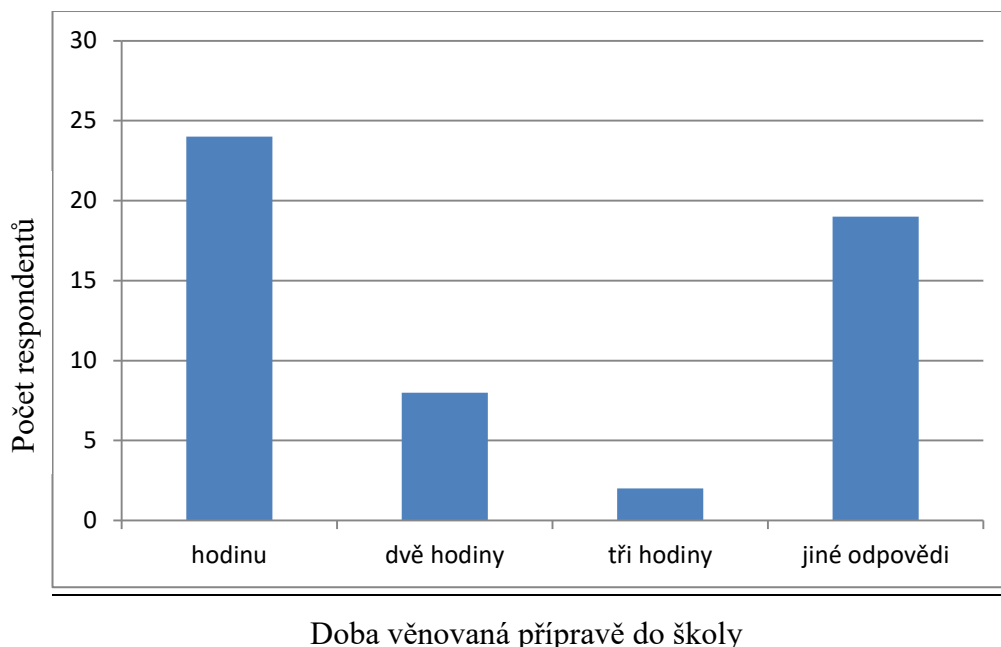
Komentář: Na položku č. 9 odpovědělo celkem 158 respondentů, z toho 71 (45 %) respondentů pracuje, 53 (34 %) dotazovaných studuje a z 34 (22 %) jiných odpovědí 22 respondentů studuje i pracuje a 5 je na mateřské dovolené, 3 pečují o hendikepované dítě a 2 jsou nezaměstnaní.

Považujeme za velmi kladný výsledek, že minimální počet respondentů je na úřadu práce, a naopak že většina dotazovaných má práci nebo se případně snaží skloubit práci se studiem. Nejlepší ovšem je, když nejprve probíhá studium, a potom práce. I když si to lidé zprvu neuvědomují, je těžké skloubit dvě věci najednou, zvláště když je třeba věnovat se obojímu stejnou mírou, ale není to možné.

## Položka č. 10

*Vyplněno respondenty, kteří v předchozí položce odpověděli, že studují.*

### Jestliže studujete, jak dlouho se denně věnujete přípravě do školy?

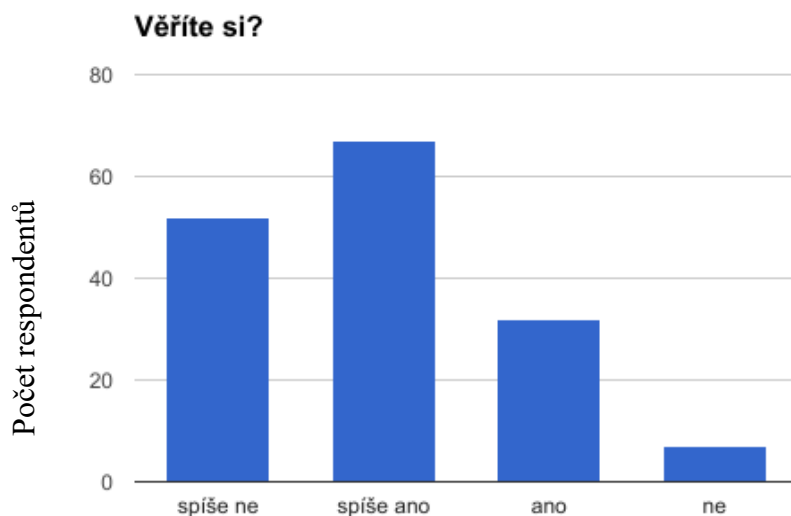


**Graf č. 10** Příprava do škol v u studujících respondentů

Komentář: Na položku č. 10 odpovědělo celkem 53 respondentů. 24 respondentů se připravuje do školy hodinu, 8 respondentů 2 hodiny, 2 respondenti 3 hodiny. Z 19 jiných odpovědí se 6 nepřipravuje vůbec a 13 předepisuje, že záleží na části semestru.

Polovina respondentů zvládá přípravu do školy za jednu hodinu, což je výborný výsledek svědčící o tom, že na studium nemusí tito lidé vynaložit takové úsilí. Otázka ovšem je, zda hodina těmto respondentům skutečně stačí, aby dosahovali ve škole přijatelných výsledků a především, zda se dokáží téměř celou hodinu intenzivně věnovat přípravě, nebo se jejich pozornost dělí mezi další aktivity ať již záměrně, či bezděčně. Jestliže se respondenti věnují učení dvě a více hodin neznámá to, že jejich práce bude efektivnější než u respondentů, kteří vyplnili hodinu. Pokud se totiž věnujeme něčemu soustavně víc jak 45 minut, je jasné, že naše soustředění začne upadat, budeme unavení, proto je třeba zahrnout do své domácí přípravy i pauzy, i když budou trvat jen 5-10 minut.

## Položka č. 11



**Graf č. 11** Míra sebedůvěry u respondentů

Komentář: Na položku č. 11 odpovědělo celkem 158 respondentů, z toho 32 (20,3 %) si věří, 67 (42,4 %) dotazovaných uvedlo, že si spíše věří, 52 (32,9 %) si spíše nevěří a nevěří si 7 (4,4 %).

Výsledek našeho průzkumného vzorku by se dal přirovnat Gaussově křivce, kde na vrcholu jsou odpovědi spíše ano, spíše ne, pokud jde o vyhraněné odpovědi ano, ne tyto počty klesají.

## Položka č. 12



**Graf č. 12** Procentuální rozdíl v emocionálním ladění respondentů

Komentář: Na položku č. 12 odpovědělo celkem 158 respondentů, z toho 58 (36,7 %) se považuje za optimisty, 31 (19,6 %) se označuje za pesimisty, 69 (43,7 %) respondentů si nepřipadá vyhraněných.

Potěšilo nás zhodnocení této položky tím, že počet optimistů převažuje nad pesimisty. Negativní ladění neprospívá člověku ani jeho okolí. V případě, že práci lidé odkládají, pesimismus jim neprospívá. Lepší je snažit se mít nadhled a na mnohé situace v životě si říkat „Dobře to dopadne.“

### Položka č. 13



**Graf č. 13** Výskyt zálib u respondentů

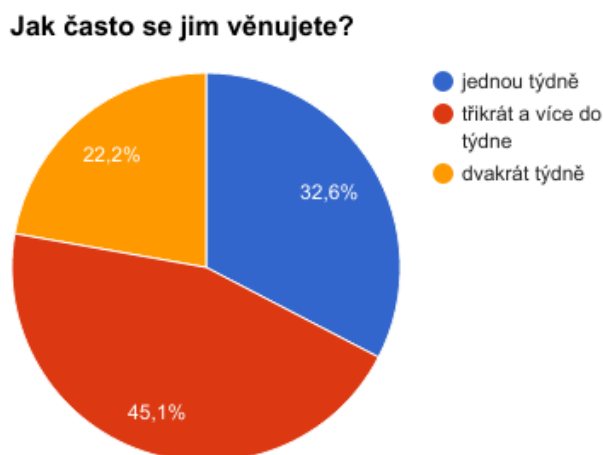
Komentář: Na položku č. 13 odpovědělo celkem 158 respondentů, z toho 144 (91,1 %) dotazovaných má záliby, 14 (8,9 %) respondentů uvedlo, že nemá záliby.

Překvapilo nás, že se nám dostalo 14 odpovědí od respondentů, kteří nemají záliby. I když respondenti uvedli, že nemají záliby, tak vzhledem k dalším vyplněným položkám dotazníku jsme si potvrdili, že nežijí naprosto samotářským a nenaplněným způsobem života, až na jednoho respondenta, který uvádí, že jeho život je takový chaos, že už nemá volný čas ani kamarády.



## Položka č. 14

*Vyplněno respondenty, kteří v předchozí položce odpověděli ano.*



**Graf č. 14** Počet dnů v týdnu, ve kterých se respondenti věnují svým zálibám

Komentář: Na položku č. 14 odpovědělo celkem 144 respondentů. Jednou týdně se svým zálibám věnuje 47 (32,6 %) respondentů, 32 (22,2 %) dotazovaných se věnuje svým koníčkům dvakrát týdně a 65 (45,1 %) třikrát a více do týdne.

Většina respondentů se svým zájmům věnuje třikrát a více do týdne. Záliby by měly být nezbytnou součástí života, tak aby byl plnohodnotný. Neměly by probíhat v čase vymezeném pro povinnost. Lidé raději dělají to, co je baví, proto se snadněji ubírají k zájmům než k povinnostem. Je třeba najít něco zajímavého i na nezbytných úkolech.

## Položka č. 15

**Jakým způsobem trávíte volný čas?**

S kamarády	87	0,550
Sportem	66	0,417
U počítače	69	0,436
Jiné odpovědi	54	0,431

**Tabulka č. 1** Způsoby trávení volného času u lidí s ADHD/ADD a intaktních

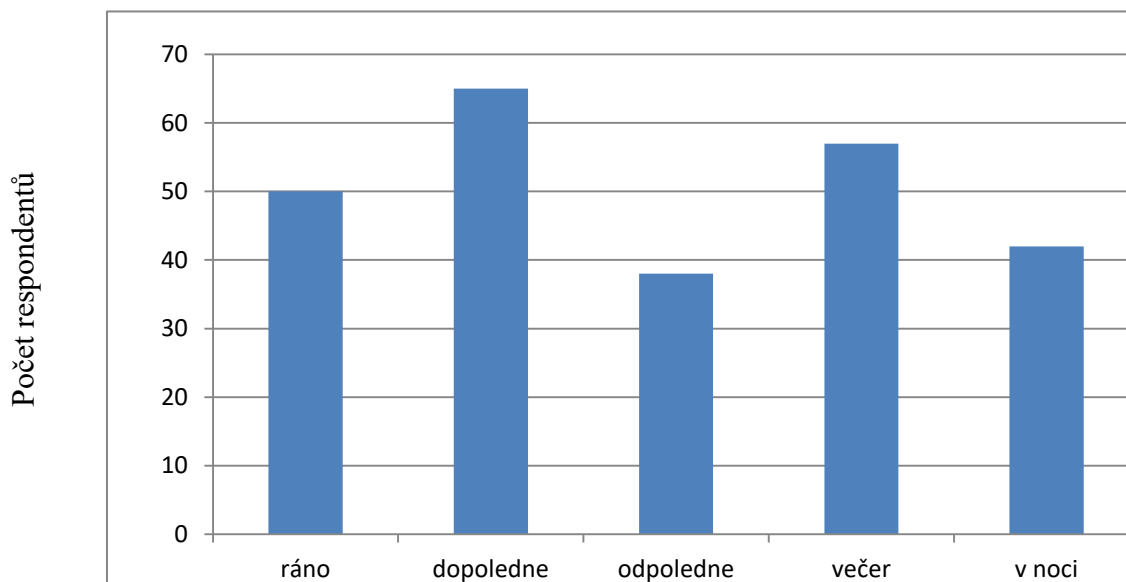
Procházky se psem	10	0,063
malba	7	0,044
s rodinou, či přáteli	14	0,088
hudba	6	0,037

**Tabulka č. 2** Další možnosti, které respondenti využívají ve volném čase

Komentář: Většina lidí tráví svůj volný čas s přáteli, což je pozitivní, protože být sám na své starosti i radosti není dobře. Jestliže lidé věnují volné chvíle přátelům, měli by se snažit, aby povinnosti, které mají splnit, byli před trávením času kamarády již splněné, protože jinak mohou mít výčitky, že měli být někde jinde. Žákům základní školy také často říkáme, nejprve udělej úkol, potom můžeš jít ven. Lepší je užívat si volna „s čistou hlavou“. Pokud si před prací přece jen potřebujeme odpočnout, je třeba mít na paměti, že nesmí záliby zasáhnout do času určeného pro povinnosti.

## Položka č. 16

### Ve kterou denní dobu se Vám lépe pracuje?



**Graf č. 15** Část dne vhodná pro respondenty k plnění povinností

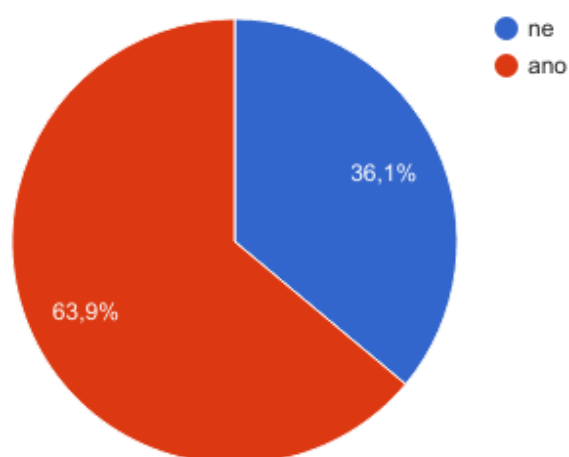
Komentář: Na položku č. 16 odpovědělo celkem 158 respondentů, z nich 50 (31,6 %) uvádí, že se jim nejlépe pracuje ráno. 65 (41,1 %) označuje jako vhodnou dobu pro práci dopoledne. 38 (24,1 %) považuje za adekvátní čas pro svou práci odpoledne. 57

(36,1 %) dotazovaných se nejlépe pracuje večer. 42 (26,6 %) pokládá noc za časový úsek dne, ve kterém se jim lépe plní úkoly. Respondenti měli možnost označit více odpovědí.

Tato položka, slouží k tomu, aby si zvláště prokrastinující respondenti uvědomili, ve kterou denní dobu se jim nejlépe pracuje. Jedinci, kteří odkládají, potřebují pevně stanovený řád pro práci.

## **Položka č. 17**

### **Máte problém s udržení pozornosti?**



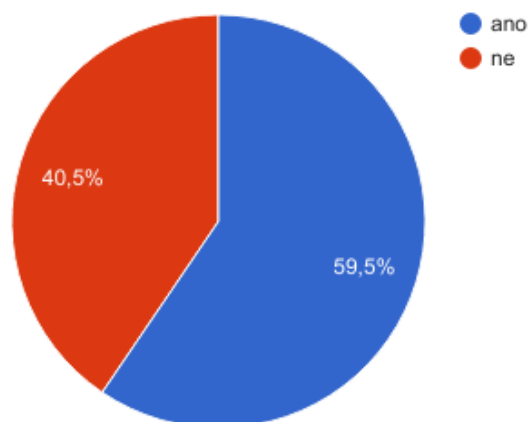
**Graf č. 16** Výskyt problémů s udržení pozornosti u respondentů

Komentář: Na položku č. 17 odpovědělo celkem 158 respondentů, z nich 101 (63,9 %) má problém s udržení pozornosti a 57 (36, 1 %) nemá potíže se soustředěním.

S udržení pozornosti má problém větší počet respondentů než, který vyšel v položce č. 2.

## Položka č. 18

Máte potíže s organizací času?



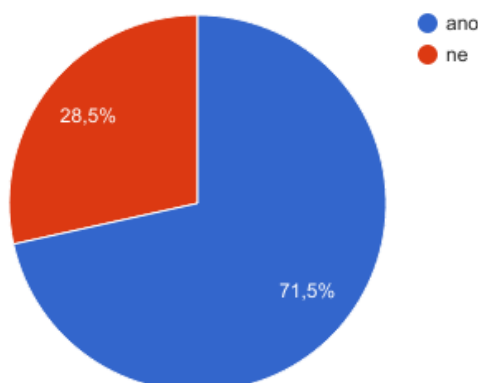
**Graf č. 17** Schopnost respondentů zorganizovat si čas

Komentář: Na položku č. 18 odpovědělo celkem 158 respondentů, z nich 94 (59,5 %) má potíže s organizací času a 64 (40,5 %) nemá problémy s rozvržením času.

Domníváme se, že pokud si člověk dokáže rozvrhnout čas, tak buď s prokrastinací nemá potíže nebo jeho odkládání nemůže mít takové dopady jako u lidí, kteří organizaci času nezvládají.

## Položka č. 19

Když děláte něco důležitého, jste náchylní k rozptýlení?



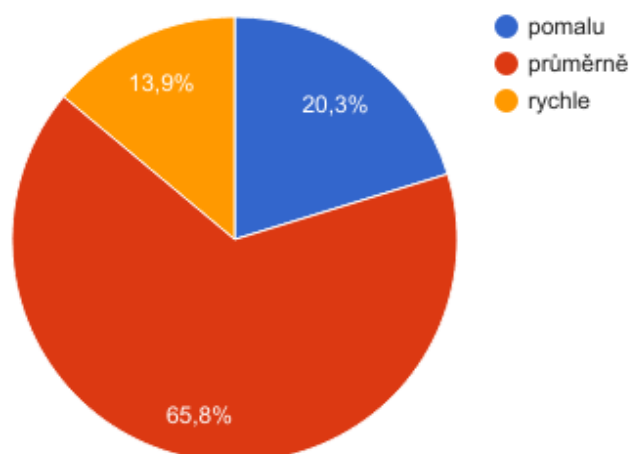
**Graf č. 18** Setrvalost pozornosti u respondentů

Komentář: Na položku č. 19 odpovědělo celkem 158 respondentů, z nichž 113 (71,5 %) potvrdilo, že jsou náchylní k rozptýlení, 45 (28,5 %) uvedlo, že nejsou náchylní k rozptýlení.

Zejména lidé s ADHD, či ADD mají potíže se soustředěním. V současné době plné podnětů, možností a technického přetížení můžeme potíže se soustředěním spatřovat rovněž u intaktní populace. Je třeba hledat způsoby, jak se těmito spouštěči nenechat rozptýlit, i přes to, že by to vyžadovalo radikální způsob řešení, jako je vypnout mobil, nemít zapnutý internet. Úklid bytu nebo komunikaci s jinými členy domácnosti je nezbytné nechat na zaslouženou pauzu.

## Položka č. 20

**Jestliže se zabýváte nějakou povinností, za jak dlouho se vám ji podaří splnit?**

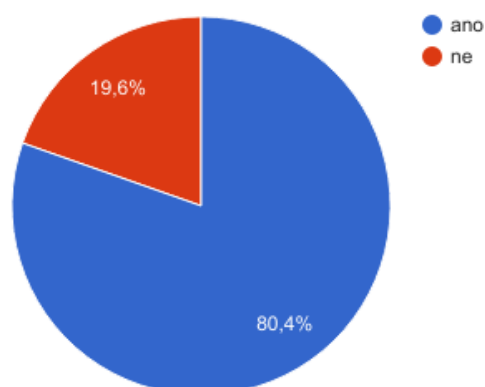


**Graf č. 19** Rychlost respondentů v plnění povinností

Komentář: Na položku č. 20 odpovědělo celkem 158 respondentů, z nichž 104 (65,8 %) uvedlo, že se jim daří povinnost splnit průměrně, 22 (13,9 %) považuje plnění svých povinností za rychlé, 32 (20,3 %) pracuje pomalým tempem.

## Položka č. 21

Víte, co znamená prokrastinace?



**Graf č. 20** Povědomí respondentů o významu slova prokrastinace

Komentář: Na položku č. 21 odpovědělo celkem 158 respondentů, z toho 127 (80,4 %) zná význam slova prokrastinace a 31 (19,6 %) dotazovaných neví, co znamená prokrastinace.

Vzhledem k rozšířenosti významu slova prokrastinace v médiích považujeme výsledek této položky za uspokojivý.

## Položka č. 22

*Vyplněno respondenty, kteří v předchozí položce odpověděli ano.*

### **Prokrastinace je:**

Komentář: Na položku č. 22 odpovědělo celkem 127 respondentů.

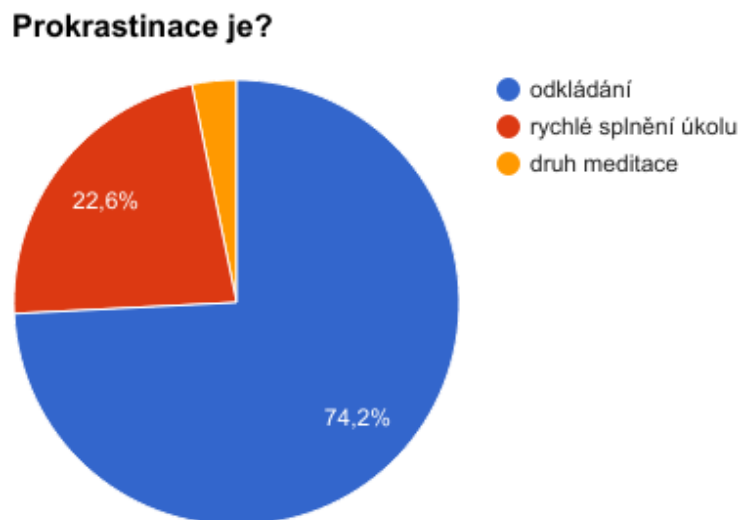
88 respondentů napsalo odkládání povinností. Vybrali jsme nejzajímavější odpovědi respondentů, které popisují prokrastinaci podrobněji:

- *neustálé, opakované odkládání úkolu nebo problému, který je třeba vyřešit. Přičemž se člověk raději věnuje jiným aktivitám – například sportu, internetu apod.*
- *odkládání povinností, které je potřeba splnit. Často je to dělání jiné aktivity na místo té důležitější. Pravidlem může být, že čím více strukturovaný časový harmonogram, tím méně prokrastinace.*

- „patologické“ odkládání povinností, úkolů
- odkládání povinností a nahrazování je něčím ne tak nepříjemným
- odkládání povinností na dobu neurčitou
- odkládání povinností. Radši budu uklízet než vypisovat fakturu, kterou musím odeslat, a to uklízení nesnáším.
- neefektivně trávený volný čas
- odkládání povinností na později nebo na nikdy
- když mám nějaký důležitý úkol tak jej oddaluji a místo toho dělám něco úplně jiného třeba i to, mě moc nebaví, ale zase mě to baví nebo naplňuje více než věc, co bych měl dělat. Typicky je to místo učení na zkoušky luxovat, prohlížet facebook, odpovídat na e-maily.

### Položka č. 23

Vyplněno respondenty, kteří v předchozí položce odpověděli ne.



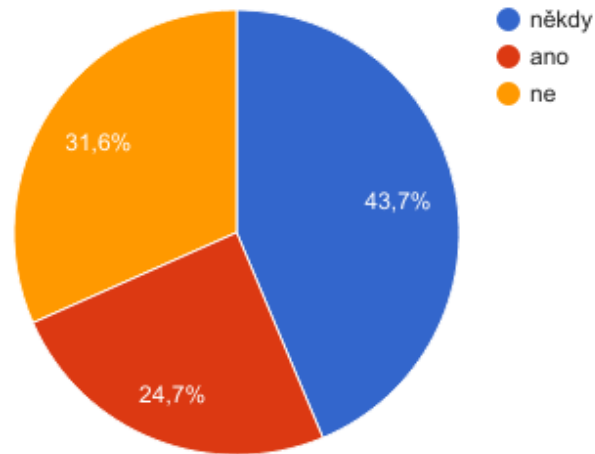
**Graf č. 21** Volba významu slova prokrastinace

Komentář: Na položku č. 23 odpovědělo celkem 31 respondentů, z toho 23 (74, 2%) odpovědělo odkládání, 7 (22,6 %) rychlé splnění úkolu a 1 dotazovaný (3,2 %) druh meditace.

Přestože respondenti uvedli, že význam slova prokrastinace neznají, tak většina z dotazovaných dokázala najít správnou odpověď ze tří možností. Prokrastinace je opak rychlého splnění úkolu a je možné, že se najdou lidé, kteří prokrastinují meditováním.

## Položka č. 24

### Nutí Vás někdo do povinností?



**Graf č. 22** Podpora před odkládáním

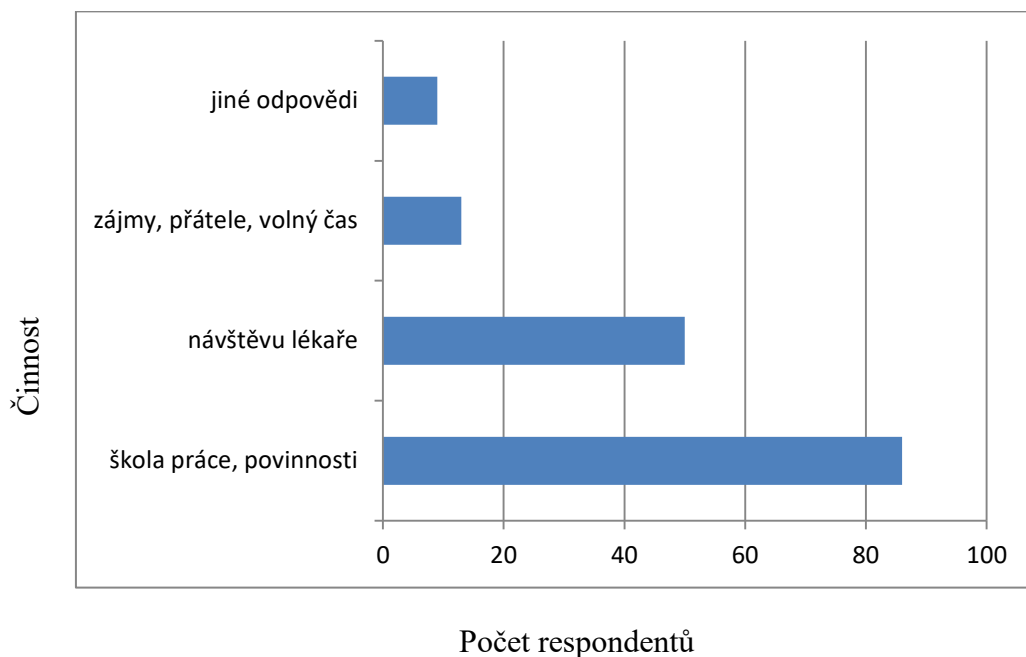
Komentář: Na položku č. 24 odpovědělo celkem 158 respondentů, z toho 39 (24,7 %) nutí někdo do povinností, 50 (31,6 %) dotazovaných nenutí nikdo ke splnění úkolu a 69 (43,7 %) respondentů uvedlo, že jsou někdy nuceni do povinností.

Každý člověk si uvědomuje, že se mu někdy do povinnosti zkrátka nechce. Někteří lidé nemají potíže splnit nezbytný úkol nebo si alespoň dokážou včas poručit. Jsou ovšem i tací, kteří potřebují ke svému pracovnímu nasazení podporovatele, jenž jim dá podnět k činnosti, zejména se jedná o dospívající a mladé dospělé s ADHD, takovými podporovateli mohou být kolegové v práci, kamarádi, rodiče, či učitelé. Prokrastinátoři od nich nesmí čekat splnění úkolu místo sami sebe a s potřebou podpory je třeba šetřit. „*Když ve vás někdo věří, dokážete víc.*“



## Položka č. 25

### Jaké činnosti odkládáte nejčastěji?



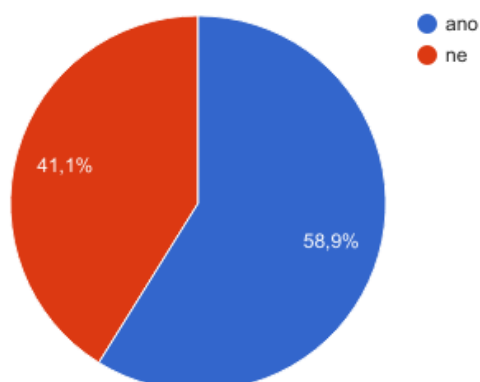
**Graf č. 23** Vytyčení činností, které jsou u respondentů důvodem k odkládání

Komentář: Na položku č. 25 odpovědělo celkem 158 respondentů, z toho 81 (51,3 %) respondentů odkládá školu, práci, povinnosti. 47 (29,7 %) dotazovaných odkládá návštěvu lékaře. 12 (7,6 %) respondentů odsouvá zájmy, přátele a volný čas. Z jiných odpovědí 4 (2,5 %) respondenti uvedli, že neodkládají žádné činnosti, 2 (1,2 %) respondenti odkládají úklid, žehlení.

Většina respondentů odkládá školu, práci, povinnosti. Subjektivně tyto mohou považovat za nepříjemné, stejně jako návštěvu lékaře. Celkem tristní zjištění, že téměř třetina respondentů odkládá návštěvu doktora, i přesto, že někdy je vyšetření nezbytné a není radno jej podcenit, stejně jako prevenci. Dalo by se tedy vyvodit, že respondenti odkládají povinnosti, do kterých se jim nechce nebo případně takové, jichž se bojí. Je třeba si uvědomit, že za splnění úkolu může následovat odměna.

## Položka č. 26

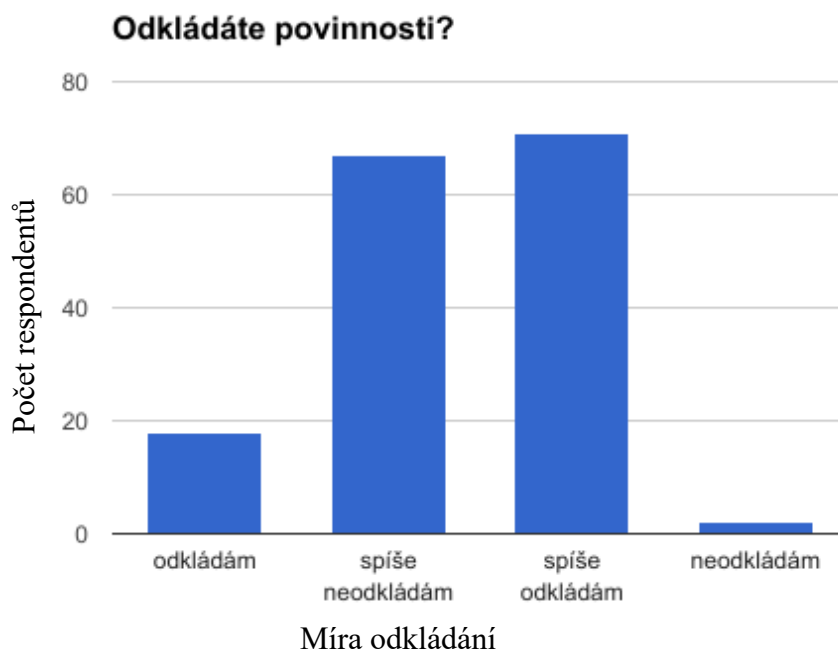
Patří otálení mezi vaše vlastnosti?



**Graf č. 24** Vlastnost otálení jako součást osobnosti respondentů

Komentář: Na položku č. 26 odpovědělo celkem 158 respondentů, z toho 93 (58,9 %) pokládá otálení za svou vlastnost a 65 (41,1 %) nepovažuje otálení za sobě vlastní.

## Položka č. 27

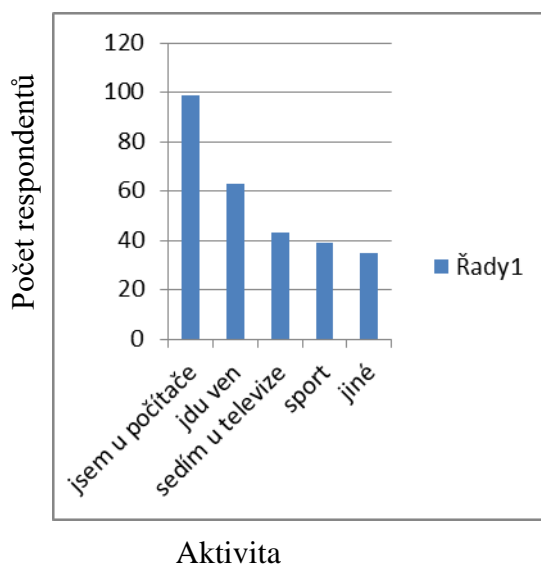


**Graf č. 25** Míra odkládání u respondentů

Komentář: Na položku č. 27 odpovědělo celkem 158 respondentů, z nichž 18 (11,4%) uvedlo, že odkládá povinnosti, 71 (44,9 %) dotazovaných spíše odkládá, 2 (1,3 %) neodkládají a 67 (42,4 %) spíše neodkládají.

## Položka č. 28

**Jakou zvolíte aktivitu, když něco odkládáte?**



**Graf č. 26** Aktivity, které respondenti upřednostní před povinnostmi

Komentář: Na položku č. 28 odpovědělo celkem 156 respondentů, z toho 39 (25 %) se věnuje v rámci odkládání povinností sportu, 43 (27,6 %) dotazovaných sedí u televize. 99 (63,5 %) je u počítače. 63 (40,4 %) jde ven. Respondenti měli v této položce možnost zvolit více odpovědí.

## **Položka č. 29**

### **Jaký máte postoj k lidem, kteří odkládají povinnosti?**

Komentář: Na položku č. 29 odpovědělo celkem 127 respondentů, postoj respondentů k lidem se sklony k prokrastinaci je z hlediska pozitivního a negativního přístupu vyvážený.

Vytvořili jsme výběr nejzajímavějších odpovědí, tak aby bylo znatelné, jaké postoje respondentů se vůči prokrastinátorům objevují. Buď jsou empatické, zejména v případě, že má respondent také potíže s prokrastinací: *„Jelikož jsem jeden z nich tak to chápu a beru je tak že by potřebovali nějak nakopnout nebo poradit jak s tím přestat.“* Někteří respondenti označují prokrastinátory za nezodpovědné: *„Snažím se je chápat, jelikož také ráda odkládám povinnosti. Ale obecně odkládání chápu jako projev určité slabosti, necílevědomosti a nespolehlivosti.“* Jsou tací respondenti, které prokrastinace druhých rozčiluje: *„Vždy záleží na charakteru povinností a na míře jejich odkládání, ale k lidem výrazně až nezodpovědně odkládajícím ty nejdůležitější povinnosti (hledání práce, starost o domácnost, dokončení studia) cítím pohrdání a vztek.“* Objevují se i neutrální postoje respondentů: *„Neumí být na sebe přísní. Do určité míry mi to přijde lidské. Postoj mám tedy neutrální. Nemám ráda odkládání povinností, pokud jsou na splnění práci závislí další lidé.“*

*„Když nakonec vše stihnou, tak „klobouk“ dolů...“*

## 4.2 **Zodpovězení výzkumných otázek**

Dílčí cíle jsme rozpracovaly do následujících průzkumných otázek:

### **Jak vymezují jedinci pojem prokrastinace?**

Většina respondentů zná význam slova prokrastinace a často uvádí: „*odkládání povinností na později.*“ Někteří respondenti zaujali negativní postoj, kdy považují za důvod k prokrastinaci: „*lenost, neschopnost jít pracovat, pořád to oddalovat a flákání se*“. Jiní respondenti pohlíží na prokrastinaci racionálně: „*Neustálé, opakované odkládání úkolu nebo problému, který je třeba vyřešit. Přičemž se člověk raději věnuje jiným aktivitám - například sportu, internetu apod. Časté utíkání od méně příjemných a popřípadě náročných povinností a úkolů, jejich odkládání na později, i když na ně mám čas. Neefektivně trávený volný čas. Pravidlem může být, že čím více strukturovaný časový harmonogram, tím méně prokrastinace.*“

### **Vyskytuje se prokrastinace častěji u mužů nebo u žen?**

Ze 126 žen tíhne k prokrastinaci 69 žen a z 32 mužů má sklony k prokrastinaci 20 mužů. Většina respondentů povinnosti spíše odkládá.

### **Je nějaký rozdíl ve výskytu prokrastinace u dospívajících jedinců s ADHD a mladých dospělých s ADHD ?**

Na dotazník odpovědělo celkem 27 respondentů s ADHD, z toho pět adolescentů s ADHD z nichž 4 spíše odkládají a 1 odkládá. Na dotazník reagovalo celkem 22 mladých dospělých, z nichž 17 spíše odkládá, 2 odkládají, 3 spíše neodkládají. Většina respondentů s ADHD povinnosti tedy spíše odkládá.

### **Prokrastinují více lidé s ADHD než intaktní?**

Z 27 respondentů s ADHD, kteří odpověděli na náš dotazník prokrastinuje 12 žen s ADHD a 9 mužů s poruchou pozornosti s hyperaktivitou. Všichni muži s ADHD uvedli, že povinnosti spíše odkládají, přičemž nejčastěji školu, práci a povinnosti, jeden z nich odsouvá lékaře a jeden zájmy, přátele a volný čas. Všechny ženy uvedly, že úkoly spíše odkládají, z toho 11 žen nejčastěji školu, práci, povinnosti a jedna zájmy, přátele a volný čas.

Ze 131 intaktních, 25 žen má sklony k prokrastinaci a 10 mužů má tendenci odkládat povinnosti. Většina žen nejčastěji odkládá školu, práci, povinnosti, 5 odsouvá návštěvu lékaře, jedna odkládá pouze dlouhodobé projekty. Šest mužů odkládá školu, práci, povinnosti, tři muži odkládají návštěvu lékaře, jeden zájmy, přátele a volný čas.

### **Prokrastinují jedinci s ADHD, ADD a intaktní více u pasivních činností než u aktivních?**

Z celkového počtu devíti mužů s poruchou pozornosti s hyperaktivitou, kteří uvedli, že mají tendenci povinnost odkládat, sedm mužů zvolí jako svou odkládací aktivitu počítač, jeden k počítači přidá, že jde ven a pouze jeden upřednostní sport.

Ze dvanácti žen s poruchou pozornosti s hyperaktivitou, které uvedly, že mají sklony k prokrastinaci pět zvolí raději počítač než povinnost, dvě preferují sport, jedna je u počítače, kreslí nebo uklízí, jedna je u počítače, ale i sportuje, jedna zvolí před nezbytnou činností počítač a kreslení. Jedna sedí u televize, ale jde i ven a jedna je u počítače, ale i ven.

Z 25 intaktních žen, které uvedly, že tíhnou k prokrastinaci, pět žen uvádí, že upřednostní aktivní činnost před povinnostmi (procházky se psem, věnování se dětem, jít ven, trávení času s přáteli). Tři ženy uvedly pasivní činnost (počítač, televize, spánek). Většina intaktních žen prokrastinuje kombinací aktivních a pasivních činností. Všech deset mužů prokrastinuje kombinací jak aktivních, tak pasivních činností. (počítač, televize, s kamarády, na zahradě, sport).

### **Mají lidé považující se za optimisty menší sklony k prokrastinaci, než lidé kteří se označují za pesimisty?**

Ve výsledku našeho dotazníku převažují optimisté, kteří neprokrastinují. Většina dotazovaných pesimistů prokrastinuje. U lidí, kteří si nepřipadají vyhranění, jsme také zaznamenali vyšší počet prokrastinujících, než těch, kteří neodkládají.

### **4.3 Analýza výsledků dotazníku**

Nyní uvedeme analýzu dat, které jsme získali již popsaným dotazníkovým šetřením. Analýza je doprovázená grafickým znázorněním a vizualizací pomocí tabulek.

Dotazník se skládá z celkem 29 položek a je součástí přílohy č. 1. Položky 1 až 2 mají informační charakter, jejich cílem bylo zjistit základní údaje od respondentů, konkrétně pohlaví a věk. Položky č. 11 až 29 jsou založeny na prozkoumání mínění a postojů.

### **4.4 Závěr vlastního šetření**

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 158 respondentů, z toho 79,7 % žen. Dotazník vyplnili zejména lidé s vysokou školou, dále studenti střední školy a v nejmenším zastoupení žáci ZŠ. Dotazník byl díky internetu zprostředkován lidem s ADHD/ADD i intaktním z celé České republiky. Předpokládáme však, že největší návratnost je z Prahy, kde jsme oslovili několik odborníků, kteří nám pomohli předložit dotazník přímo lidem s ADHD/ADD a zaslali jsme dotazník známým z řad učitelů a sociálních pracovníků. Zjistili jsme, že většina respondentů zná význam slova prokrastinace, domníváme se, že je to díky mediálnímu rozšíření významu slova. Pokud se jedná o rozdíl v prokrastinaci u mužů a žen, doporučujeme provést nové šetření, z důvodu nízkého počtu respondentů mužského pohlaví. Většina intaktních, stejně jako většina lidí s ADHD/ADD povinnosti spíše odkládá a zdá se, že jak lidé s ADHD/ADD, tak i intaktní prokrastinují stejně. Bez ohledu na pohlaví nebo poruchu pozornosti s hyperaktivitou většina respondentů uvádí počítač jako jednu ze svých „odkládacích aktivit.“ Respondenti označující se za pesimisty prokrastinují více než dotazovaní považující se za optimisty.

### **4.5 Diskuze**

Kathrin Passig a Sascha Lobo v knize *Odložím to na zítra* (2010) uvádějí: „Existuje statistická souvislost mezi prokrastinací a syndromem poruchy pozornosti (ADD), který je často doprovázen též hyperaktivitou (ADHD) a ve všech svých variantách postihuje zhruba desetinu obyvatel západního světa. Průzkum mezi autory této knihy odkryl padesátiprocentní kvótu ADD, můžeme tedy z vlastní zkušenosti potvrdit spojitost mezi nízkou schopností soustředění jako symptomem ADD a prokrastinací.“ V naší diplomové práci ze 158 respondentů má diagnostikované ADHD/ADD 27 respondentů, je ovšem třeba

vyzdvihnout výsledek jedné z položek dotazníku, že z počtu 158 dotazovaných se 48,7 % domnívá, že má ADHD/ADD. Na souvislost prokrastinace s poruchou pozornosti s hyperaktivitou upozorňuje rovněž film *Nepozorní* volně dostupný z internetové stránky [www.youtube.com](http://www.youtube.com) pod názvem *Nepozorní - ( The Inattentives ) - dokument o ADHD*. Velmi dobré internetové stránky pro lidi s ADHD/ADD jsou právě <http://www.nepozornidospeli.cz/>, kde lze nalézt obecné informace o ADHD, diagnostice a terapii, na stránkách lze vyplnit, orientační dotazník o výskytu ADHD u jedince, kde jednou z položek je právě *Oddalování úkolů*, velmi podobná a vztahující se k prokrastinaci je také položka uvedená na výše zmíněných internetových stránkách *Potíže dát věci do pořádku*. Můžeme si tedy potvrdit, že odborný zájem o problematiku prokrastinace v souvislosti s poruchou pozornosti s hyperaktivitou existuje. Je třeba si uvědomit, že ne každý, kdo má problémy se soustředěním, či s organizací času má ADHD. Potíže mohou vyplývat například z únavy nebo neurotických příznaků. Proto nesmíme zapomínat, ať se to týká jakýchkoliv zdravotních problémů u člověka na nezbytný názor odborníků v tomto případě zejména psychiatrů a klinických psychologů. V dnešní době jsme zahlceni tolika podněty. V naší diplomové práci jsme zmínili, že naši pozornost ovlivňují mobily, tablety, počítače. O technickém přetížení hovoří i Kathrin Passig a Sascha Lobo v knize *Odložím to na zítra*.

Metoda dotazníku měla výhodu, že jsme nemuseli být u každého respondenta přítomni osobně, jak je tomu třeba u kvantitativní metody rozhovoru, ovšem měli jsme lépe zvážit počet respondentů, protože jestliže jsme chtěli poctivě vypracovávat každého jednotlivce, bylo velmi zdlouhavé zabývat se 158 respondenty. Domníváme se, že osobní setkání by mělo výhodu v přirozenosti komunikace a možnosti oboustranného doptání se na otázky v případě nejasností, zároveň by nám respondenti poskytli zpětnou vazbu s vhodností otázek. Zároveň uvažujeme, zda by nebylo příště lepší soustředit se například pouze na jeden kraj.



## Závěr

Přestože prokrastinace není v současné době tak diskutovaným pojmem jako tomu bylo před pár lety, je nadále nutné se jí zabývat a šířit o ní povědomí. Sice se nejedná o vážnou nemoc, ale může lidem nejen s ADHD/ADD a intaktním zkomplikovat život. Je vhodné si uvědomit hranici mezi únosným odkládáním a neadekvátním plýtváním času a energie, který zbývá do splnění úkolu, ale člověk stále není „schopný“ jej dokončit, naopak zažívá pocit chaosu uvnitř sebe i kolem. Zprvu se lidem, kteří odkládají důležitý úkol, nemusí zdát jejich počínání nijak špatné, dokonce si své chování omlouvají, že později bude vhodnější chvíle pro splnění úkolu, ale nikdy není ten správný čas než právě teď. Někdy máme opravdu vážné důvody odložit práci, ale i v tomto případě nesmíme čekat déle, než je nezbytně nutné v práci pokračovat. Největší úspěch je ten, když v sobě sebereme třeba i zbytky ctižádosti, vůle a touhy práci dokončit a zvýšíme, tak kvalitu svého života.

Předložená diplomová práce si za hlavní cíl určila zabývat se výskytem prokrastinace u dospívajících a mladých dospělých jedinců s ADHD, či ADD a intaktní populace a hledat příčiny a možnosti řešení prokrastinace.

V teoretické části jsme se zabývali prokrastinací jako pojmem, jejími příčinami, jednotlivými typy prokrastinátorů, předními českými badateli zabývajícími se prokrastinací a metodami, jak ji překonat. Dalším naším záměrem byla problematika prokrastinace u intaktních jedinců v souvislosti s vývojovou psychologií adolescence a mladší dospělosti. Soustředili jsme se rovněž na specifika dospívajících a dospělých jedinců s ADHD/ADD.

Cílem praktické části diplomové práce bylo díky kvantitativnímu šetření s pomocí dotazníku zmapovat výskyt prokrastinace u jedinců s ADHD/ADD a intaktní populace, rovněž se zabývat souvislostí mezi ADHD/ADD a prokrastinací. Dotazník byl vytvořen v aplikaci Google docs a prostřednictvím elektronické pošty zprostředkován odborníkům, zejména psychologům a psychiatrům v Praze, zabývajícími se problematikou ADHD. Dále jsme dotazník sdíleli v internetových poradnách pro lidi s ADHD, na sociálních sítích mezi studenty a zejména mezi cílové skupiny rodičů a přátel dětí s ADHD. Můžeme tedy tvrdit, že respondenti pocházejí z různých částí České republiky. Dotazník vyplnilo 158 respondentů, z toho 126 žen a 32 mužů. Většina respondentů význam slova prokrastinace zná. Povinnosti odkládají zejména respondenti, kteří se považují za pesimisty, a také ti, kteří si nepřipadají vyhranění. Většina respondentů uvádí počítač jako jeden z prostředků

k prokrastinaci, a to jak lidé s ADHD/ADD, tak i intaktní. Potvrdila se tím, tedy naše domněnka o zloději času, ovšem naštěstí zároveň většina respondentů jak z řad ADHD/ADD tak i intaktních potvrzuje, že prokrastinují jak pasivními, tak i aktivními činnostmi.

## Seznam literatury a použitých zdrojů

### Knižní publikace

- BABAUTA, Leo. 2010. *Zen a hotovo: zcela jednoduchý systém osobní produktivity*. 1. vyd. Brno: J. Melvil, 126 s. ISBN 978-80-87270-03-5.
- BRODSKÝ, Jan. 2014. *Time management*. Praha: Ústav práva a právní vědy, 109 s. ISBN 978-80-905247-9-8.
- FARKOVÁ, Marie. 2009. *Dospělost a její variabilita*. Vyd. 1. Praha: Grada, 136 s. ISBN 978-80-247-2480-5.
- FIGLIORE, Neil A. 2014. *Snadná cesta z prokrastinace: jak přestat odkládat úkoly*. 1. české vyd. Praha: Grada, 219 s. ISBN 978-80-247-5083-5.
- GOETZ, Michal a UHLÍKOVÁ, Petra. 2009. *ADHD - porucha pozornosti s hyperaktivitou: příručka pro starostlivé rodiče a zodpovědné učitele*. 1. vyd. Praha: Galén, 160 s. ISBN 978-80-7262-630-4.
- HALLOWELL, Edward M. a RATEY, John J. 2007. *Poruchy pozornosti v dětství i dospělosti: [poruchy pozornosti a hyperaktivita, rozpoznání, řešení, prevence]*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 306 s. ISBN 978-80-7255-154-5.
- HASSON, Gill. 2015. *Technika Mindfulness: jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 231 s. ISBN 978-80-247-5213-6.
- CHRÁSKA, Miroslav. 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
- JANSON, Simone. 2010. *Jak nebyť perfektní, ale úspěšný: proč snaha o absolutní dokonalost nikam nevede*. 1. vyd. Praha: Grada, 189 s. ISBN 978-80-247-3540-5.
- JENETT, Wolfdieter. 2013. *ADHD - 100 tipů pro rodiče a učitele*. 1. vyd. Brno: Edika, 191 s. Rádce pro rodiče a učitele. ISBN 978-80-266-0158-6.
- LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- LUDWIG, Petr. 2013. *Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]*. 1. vyd. Brno: Jan Melvil, 271 s. ISBN 978-80-87270-51-6.
- MACEK, Petr. 1999. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1. vyd. Praha: Portál, 207 s. ISBN 80-7178-348-X.

- MACHOVÁ, Jitka, ed. 2002. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 269 s. ISBN 80-7184-867-0.
- MUNDEN, Alison a ARCELUS, Jon. 2002. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: přehled současných poznatků a přístupů pro rodiče a odborníky*. 1. vyd. Praha: Portál, 119 s. ISBN 80-7178-625-X.
- PASSIG, Kathrin a LOBO, Sascha. 2010. *Odložím to na zítra: jak si zorganizovat život bez zbytečného organizování*. 1. vyd. Praha: Portál, 187 s. ISBN 978-80-7367-666-7.
- PERRY, JOHN. 2013. *Umění prokrastinace*. 1. vyd. Bratislava: Noxi, s. r. o., 96 s. ISBN 978-80-8111-187-7.
- RÖHR, Heinz-Peter. 2013. *Nedostatečný pocit vlastní hodnoty: sebedestruktivní vnitřní programy a jejich překonávání*. 1. vyd. Praha: Portál, 174 s. ISBN 978-80-262-0354-4.
- SCOTT, S. J. 2014. *23 zabijáků prokrastinace: přestaňte lenořit a jděte za svým cílem*. 1. vyd. Brno: BizBooks, 110 s. ISBN 978-80-265-0272-2.
- SEDLÁČKOVÁ, Daniela. 2009. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. 1. vyd. Praha: Grada, 123 s. ISBN 978-80-247-2685-4.
- SHEEHYOVÁ, Gail. 1999. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. 1. vyd. Praha: Portál, 454 s. ISBN 80-7178-185-1.
- SKOPAL, Ondřej, DOLEJŠ, Martin a SUCHÁ, Jaroslava. 2014. *Vybrané osobnostní rysy a rizikové formy chování u českých žáků a žákyň*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 73 s. ISBN 978-80-244-4223-5.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda a PETŘKOVÁ, Anna. 2013. *Psychologie dospělých: studijní text pro kombinované studium*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 93 s. ISBN 978-80-244-3662-3.
- VÁGNEROVÁ, Marie. 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.
- VÁGNEROVÁ, Marie. 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- YARNEY, Susan. 2014. *Povím vám o ADHD: průvodce pro rodinu a přátele*. 1. vyd. Brno: Edika, 63 s. Tipy pro odborníky. ISBN 978-80-266-0565-2.
- ZELINKOVÁ, Olga. 2015. *Poruchy učení: dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie, dyspraxie, ADHD*. 12. vyd. Praha: Portál, 263 s. ISBN 978-80-262-0875-4.
- ŽÁČKOVÁ, Hana a JUCOVIČOVÁ, Drahomíra. 2014. *Mám poruchu pozornosti, i když jsem dospělý?: nejen o kladech a záporech syndromu ADHD u dospívajících a dospělých*. 1. vyd. Praha: D + H, 155 s. ISBN 978-80-87295-17-5.

ŽÁČKOVÁ, Hana a JUCOVIČOVÁ, Drahomíra. 2017. *Nepozornost, hyperaktivita a impulzivita: záporny i klady ADHD v dospělosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 164 stran. ISBN 978-80-271-0204-4.

### Články

GABRHELÍK, Roman. Od zítřka se začnu učit. *Psychologie Dnes*, 2006, roč. 12, č. 2, s. 22. ISSN 1212-9607.

KRAMULOVÁ, Daniela. Prokrastinace: Zítřka už určitě začnu. *Psychologie Dnes*, 2011, roč. 17, č. 3, s. 30-33. ISSN 1212-9607.

NUSLAUEROVÁ, Pavla. *Psychologie v ekonomické praxi*, 2004, roč. 39, č. 3-4, s. 105-125. ISSN 0033-300X.

ŠUSTR, Jiří. Kolik času promrháme? *Psychologie Dnes*, 2002, roč. 8, č. 12, s. 16. ISSN 1212-9607.

TŘEŠŇÁK, Petr. Umění koncentrace. *Reflex*, 2016, roč. 27, č. 11, s. 16. ISSN 0862-6545.

VČELIŠ, Michal. Petr Ludwig. Zakladatel továrny na spokojený život. *Men's Life*, 2015, roč. 4, č. 3, s. 54. ISSN 1805-1235.

VITVAROVÁ – VRÁNKOVÁ, Karolína. Až přečtu tenhle článek. *Respekt*, 2009, roč. 20, č. 2, s. 68. ISSN: 0862-6545.

### Elektronické zdroje

Český mindfulness institut [online]. Český mindfulness institut © 2016. [cit. 2016-09-28]. Dostupné z: <http://www.mindfulness-institut.cz/co-je-mindfulness/>

BABAUTA, Leo. Stop prokrastinaci. Progesguru.cz [online]. Progesguru © 2013-2016. [cit. 2016-04-18]. Dostupné z:

<https://www.progesguru.cz/audioknihy/4-stop-prokrastinaci-leo-babauta/>

BENIČÁKOVÁ, Jana. Fenomén prokrastinace: odkládají úkoly a pak mají potíže. *Idnes.cz*. [online]. [cit. 2016-04-28]. Dostupné z: <http://stisk.blog.idnes.cz/blog.aspx?c=73075>

*Flow list* [online]. Grow Job Institute © 2014. [cit. 2016-05-09]. Dostupné z: <https://www.flow-list.cz/>.

ČERMÁKOVÁ, Markéta a kol. Poruchy pozornosti a hyperaktivita (ADHD/ADD příručka pro dospělé). *Nepozorni.cz*. [online]. [cit. 2017-04-08]. Dostupné z: <http://www.prevence-praha.cz/attachments/article/17/ADHD-ADD-Web-1.pdf>

Grow JOB Institute [online]. GrowJOB Institute ©2005-2016. [cit. 2016-04-18]. Dostupné z: <http://www.growjob.com/sluzby/#>

Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze [online]. Klinika adiktologie © 2012. [cit. 2016-04-18]. Dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/article/clanky-o-tematu-2/puvod-slova-a-historie-prokrastinace/>

Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze [online]. Klinika adiktologie © 2012. [cit. 2017-03-17]. Dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/article/clanky-o-tematu-2/prokrastinace-jako-zavislost/>

MALÍK, Tomáš. Chvála perfekcionismu. [online]. [cit. 2016-05-02]. Dostupné z: <http://www.novyprostor.cz/clanky/393/chvala-perfekcionismu.html>

PAULÍK LICHKOVÁ, Adéla. Rozhovor s Romanem Gabrhelíkem o prokrastinaci. *Radio Wave* [online]. [cit. 2016-08-02]. Dostupné z: [http://www.rozhlas.cz/radiowave/diagnozaf/\\_zprava/1119287](http://www.rozhlas.cz/radiowave/diagnozaf/_zprava/1119287)

PETERKOVÁ, Michaela. Co je sebevědomí? *Psychoweb.cz*. [online]. [cit. 2016-05-02]. Dostupné z: <http://www.sebevedomi.psychoweb.cz/>.

PETERKOVÁ, Michaela. Nízké sebevědomí. *Psychoweb.cz* [online]. [cit. 2017-03-16]. Dostupné z: <http://www.sebevedomi.psychoweb.cz/nizke-sebevedomi.php>

PLATZNEROVÁ, Andrea. Odkládáte úkoly, zkuste použít mentální triky. *Psychologie.cz* [online]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/odkladate-ukoly-zkuste-pouzit-mentalni-triky/>

THEINER, Pavel. ADHD od dětství do dospělosti. *Psychiatrie pro praxi*. 2012, roč. 13, č. 4, s. 148 – 150. [online]. [cit. 2016-12-29]. Dostupné z: <http://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2012/04/02.pdf>

SCHRÖNDEROVÁ, Simona. Prokrastinace je jedním z příznaků ADHD. Poruchou mohou trpět i dospělí. *Ukacko.cz* [online]. Dostupné z: <http://www.ukacko.cz/prokrastinace-je-jednim-z-priznaku-adhd-poruchou-mohou-trpet-i-dospeli>

VALÁŠEK, Lukáš. Lenost? Ne jen nevíme, co dělat dřív, říká autor knihy o prokrastinaci. *Brno.idnes.cz*. [online]. [cit. 2016-05-09]. Dostupné z: [http://brno.idnes.cz/rozhovor-s-petrem-ludwigem-dfn-/brno-zpravy.aspx?c=A140502\\_2061452\\_brno-zpravy\\_mich](http://brno.idnes.cz/rozhovor-s-petrem-ludwigem-dfn-/brno-zpravy.aspx?c=A140502_2061452_brno-zpravy_mich)

VOLDÁNOVÁ, Jolana. Prokrastinace se dá zbavit. A není to ani moc složité. *Český rozhlas* [online]. [cit. 2016-04-18]. Dostupné z: [http://www.rozhlas.cz/dvojka/jejakaje/\\_zprava/prokrastinace-se-da-zbavit-a-neni-to-ani-moc-slozite-tvrdi-petr-ludwig--1452132](http://www.rozhlas.cz/dvojka/jejakaje/_zprava/prokrastinace-se-da-zbavit-a-neni-to-ani-moc-slozite-tvrdi-petr-ludwig--1452132)

VRÁNKOVÁ, Karolína. Až přečtu tenhle článek. *Respekt.cz* [online]. [cit. 2017-03-14].  
Dostupné z: <https://www.respekt.cz/tydenik/2009/2/az-prectu-tenhle-clanek>

## Seznam grafů a tabulek

<b>Graf č. 1</b> Rozdělení respondentů na základě pohlaví	37
<b>Graf č. 2</b> Roztřídění respondentů podle věku	38
<b>Graf č. 3</b> Subjektivní předpoklad výskytu ADHD u jedince	39
<b>Graf č. 4</b> Výskyt ADHD/ADD u respondentů	40
<b>Graf č. 5</b> Přítomnost zdravotních problémů u jedinců s ADHD/ADD a intaktních	41
<b>Graf č. 6</b> Dosažené vzdělání u respondentů	42
<b>Graf č. 7</b> Výskyt opakování ročníku, či prodlužování studia u respondentů	43
<b>Graf č. 8</b> Důvody respondentů k opakování ročníku, či k prodlužování studia	46
<b>Graf č. 9</b> Rozdělení respondentů na studující a pracující	47
<b>Graf č. 10</b> Příprava do školy u studujících respondentů	48
<b>Graf č. 11</b> Míra sebedůvěry u respondentů	49
<b>Graf č. 12</b> Procentuální rozdíl v emocionálním ladění respondentů	50
<b>Graf č. 13</b> Výskyt zálib u respondentů	51
<b>Graf č. 14</b> Počet dnů v týdnu, ve kterých se respondenti věnují svým zálibám	52
<b>Graf č. 15</b> Část dne vhodná pro respondenty k plnění povinností	54
<b>Graf č. 16</b> Výskyt problémů s udržení pozornosti u respondentů	55
<b>Graf č. 17</b> Schopnost respondentů zorganizovat si čas	56
<b>Graf č. 18</b> Setrvalost pozornosti u respondentů	57
<b>Graf č. 19</b> Rychlost respondentů v plnění povinností	58
<b>Graf č. 20</b> Povědomí respondentů o významu slova prokrastinace	59
<b>Graf č. 21</b> Volba významu slova prokrastinace	60
<b>Graf č. 22</b> Podpora před odkládáním	62
<b>Graf č. 23</b> Vytyčení činností, které jsou u respondentů důvodem k odkládání	63
<b>Graf č. 24</b> Vlastnost otálení jako součást osobnosti respondentů	64
<b>Graf č. 25</b> Míra odkládání u respondentů	64
<b>Graf č. 26</b> Aktivity, které respondenti upřednostní před povinnostmi	67

**Tabulka č. 1** Způsoby trávení volného času u lidí s ADHD/ADD a intaktních

**Tabulka č. 2** Další možnosti, které respondenti využívají ve volném čase



## **Seznam příloh**

**Příloha č. 1** dotazník pro respondenty

## Příloha č. 1

Vážení respondenti,

obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku, který bude součástí mé diplomové práce Prokrastinace u lidí s poruchami pozornosti s hyperaktivitou. Dotazník je určený pro osoby ve věku 15-40 let. Dotazník Vám zabere přibližně pět minut času. U některých otázek odpovídáte výběrem jedné správné odpovědi, u jiných se Vám zobrazí prostor, kde můžete svou odpověď popsat vlastními slovy. K zodpovězeným otázkám se již nemůžete vrátet, vždy postupujte otázku po otázce. Odpovědi jsou anonymní a nebudou nijak zneužity.

Děkuji Vám za spolupráci i za Váš čas.

Bc. Ilona Macháčková

Studentka Pedagogické fakulty v Olomouci

---

1. Pohlaví

- a) muž
- b) žena

2. Kolik Vám je let?

- a) 15-19 let
- b) 20-25 let
- c) 26-30 let
- d) 30-35 let
- e) 36-40 let

3. Domníváte se, že jste měli/ máte poruchu pozornosti s hyperaktivitou nebo poruchu pozornosti bez přidružené hyperaktivity?

- a) ano
- b) ne

4. Byla Vám diagnostikována porucha pozornosti nebo porucha pozornosti s hyperaktivitou?

- a) ano
- b) ne

5. Máte nějaké zdravotní problémy?

- a) ano
- b) ne

6. Jakého vzdělání jste prozatím dosáhl/a?
- a) ZŠ
  - b) SŠ
  - c) SOŠ
  - d) VOŠ
  - e) VŠ
7. Opakoval/a jste někdy ročník, či prodlužoval/a studium?
- a) ano
  - b) ne
8. Z jakého důvodu jste opakoval/a ročník, či prodlužoval/a studium? (otevře se respondentovi, který odpoví 7 a)
- a) zdravotní potíže
  - b) brigáda, práce
  - c) odkládání učení, či zkoušek
  - d) uveďte jiné:
9. Studujete nebo pracujete?
- a) studuji
  - b) pracuji
  - c) uveďte jiné:
10. Jak dlouho se denně věnujete přípravě do školy? (tato otázka se otevře po odpovědi 9a)
- a) hodinu
  - b) dvě hodiny
  - c) tři hodiny
  - d) uveďte jiné:

---

11. Věříte si?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

12. Jste spíš optimista nebo pesimista?

- a) optimista
- b) pesimista
- c) nepřipadám si vyhraněný

13. Máte nějaké záliby?

- a) ano

b) ne

14. Jak často se jim věnujete? (otevře se, pokud respondent odpoví 13a)

- a) jednou týdně
- b) dvakrát týdně
- c) třikrát a více do týdne

15. Kolik času trávíte na internetu?

- a) dvě hodiny týdně
- b) hodinu denně
- c) mám ho zapnutý po celý můj volný čas
- d) uveďte jiné:

16. Jakým způsobem trávíte volný čas?

- a) sportem
- b) s kamarády
- c) u počítače
- d) uveďte jiné:

---

17. V kterou denní dobu se Vám lépe pracuje?

- a) ráno
- b) dopoledne
- c) odpoledne
- d) večer
- e) v noci

18. Máte problém s udržením pozornosti?

- a) ano
- b) ne

19. Máte potíže s organizací času?

- a) ano
- b) ne

20. Když děláte něco důležitého, jste náchylní k rozptýlení?

- a) ano
- b) ne

21. Jestliže se zabýváte nějakou povinností, za jak dlouho se vám ji podaří splnit?

- a) rychle
- b) průměrně
- c) pomalu

---

22. Víte, co znamená prokrastinace?

- a) ano
- b) ne

23. Prokrastinace je..... (otevře se respondentovi, který odpoví 22a)

Prokrastinace je: (otevře se respondentovi, který odpoví 22b)

- a) rychlé splnění úkolu
- b) odkládání
- c) druh meditace

24. Nutí Vás někdo do povinností?

- a) ano
- b) ne
- c) někdy

25. Jaké činnosti odkládáte nejčastěji?

- a) škola, práce, povinnosti
- b) zájmy, přátele, volný čas
- c) návštěvu lékaře
- d) neodkládám žádné
- e) uveďte jiné:

26. Patří otálení mezi vaše vlastnosti?

- a) ano
- b) ne

27. Odkládáte povinnosti?

- a) neodkládám
- b) spíše neodkládám
- c) spíše odkládám
- d) odkládám

28. Jakou zvolíte aktivitu, když něco odkládáte? (Otevře se respondentovi, který odpoví 27b-d)

- a) sport
- b) sedím u televize
- c) jsem u počítače
- d) jdu ven
- e) uveďte jiné:

29. Jaký máte postoj k lidem, kteří odkládají povinnosti?

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Bc. Ilona Macháčková
<b>Katedra:</b>	Ústav speciálně pedagogických studií
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Lucia Pastieriková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2017

<b>Název práce:</b>	Prokrastinace u lidí s poruchami pozornosti s hyperaktivitou v dospívání a dospělosti
<b>Název v angličtině:</b>	Procrastination at people with attention deficit hyperactivity disorder in adolescence and adult
<b>Anotace práce:</b>	Diplomová práce pojednává o prokrastinaci u lidí s poruchou pozornosti s hyperaktivitou a u lidí intaktních. V teoretické části jsme se zabývali prokrastinací jako pojmem, jejími příčinami, jednotlivými typy prokrastinátorů, předními českými badateli zabývajícími se prokrastinací a metodami, jak ji překonat. Cílem praktické části diplomové práce bylo díky kvantitativnímu šetření s pomocí dotazníku zmapovat výskyt prokrastinace u jedinců s ADHD/ADD a intaktní populace, rovněž se zabývat souvislostí mezi ADHD/ADD a prokrastinací.
<b>Klíčová slova:</b>	Prokrastinace, Porucha pozornosti s hyperaktivitou, adolescence, mladá dospělost

<b>Anotace v angličtině:</b>	The thesis discusses about procrastination at people with attention deficit hyperactivity disorder and at people without this deficit.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Procrastination, Attention deficit hyperactivity disorder, adolescence, young adulthood
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha č. 1 Dotazník
<b>Rozsah práce:</b>	73 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Český jazyk