

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA EKONOMICKÁ**

Bakalářská práce

**Řízení času a nebezpečí prokrastinace při  
vysokoškolském studiu**

**Time management and the danger of procrastination  
in higher education**

Kristýna Franzová

Cheb 2017

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

Fakulta ekonomická

Akademický rok: 2016/2017

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Kristýna FRANZOVÁ**

Osobní číslo: **K14B0448P**

Studijní program: **B6208 Ekonomika a management**

Studijní obor: **Podniková ekonomika a management**

Název tématu: **Řízení času a nebezpečí prokrastinace při vysokoškolském studiu**

Zadávací katedra: **Katedra podnikové ekonomiky a managementu**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

1. Zpracujte úvodní teoretickou část bakalářské práce.
2. Zamyslete se nad významem dodržování zásad Time managementu z hlediska efektivní organizace práce.
3. Aplikujte teoretické poznatky Time managementu na příkladě vysokoškolského studia.
4. Navrhněte opatření pro uplatňování zásad Time managementu během vysokoškolského studia.
5. Zamyslete se nad významem navržených opatření pro úspěšné zvládnutí vysokoškolského studia.

Rozsah grafických prací:

Rozsah kvalifikační práce: **40 - 60 stran**

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

- **FOIRE, Neil.** *Snadná cesta z prokrastinace. Jak přestat odkládat úkoly.* 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-5083-5.
- **GRUBER, David.** *Time management. Efektivní hospodaření s časem.* 3. rozšířené a doplněné vydání. Praha: Management Press, 2012. ISBN 978-80-7261-211-6.
- **KNOBLAUCH, Jörg, WÖLTJE, Holger a kol.** *Time management: mějte svůj čas pod kontrolou.* 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4431-5.
- **LUDWIG, Petr.** *Konec prokrastinace.* 1.vydání. Brno: Jan Melvil publishing, 2013. ISBN 978-80-87270-51-6.
- **SCOTT, S. J.** *23 zabijáků prokrastinace.* 1. vydání. Brno: BizBooks, 2014. ISBN 978-80-265-0272-2.

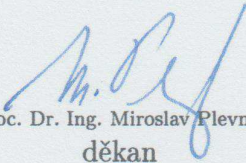
Vedoucí bakalářské práce:

**Ing. Miroslav Pavlák, Ph.D.**

Katedra podnikové ekonomiky a managementu

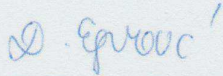
Datum zadání bakalářské práce: **21. října 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **24. dubna 2017**

  
Doc. Dr. Ing. Miroslav Plevný  
děkan



L.S.

  
Doc. PaedDr. Dana Egerová, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Chebu dne 21. října 2016

Prohlašuji, že jsem bakalářkou práci na téma

*„Řízení času a nebezpeční prokrastinace při vysokoškolském studiu“*

vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího bakalářské práce za použití pramenů uvedených v příložené bibliografii.

V Chebu, dne 18. 4. 2017

.....  
podpis autora

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat vedoucímu práce, váženému panu Ing. Miroslavu Pavlákovi, Ph.D. za čas, který mi věnoval, za jeho trpělivost, cenné rady a odbornou pomoc při tvorbě mé bakalářské práce.

## Obsah

ÚVOD .....	8
TEORETICKÁ ČÁST .....	10
1. TIME MANAGEMENT .....	10
1.1. Pojem time management .....	10
1.2. Různá pojetí vnímání času .....	11
1.2.1. Princip času Kronos a Kairos .....	11
1.2.2. Pravá a levá mozková hemisféra .....	11
1.2.3. Vlastní biorytmus .....	13
1.3. Historie time managementu .....	14
1.4. Vývoj time managementu .....	16
1.4.1. Time Management 1. generace: .....	16
1.4.2. Time Management 2. generace: .....	16
1.4.3. Time Management 3. generace: .....	16
1.4.4. Time Management 4. generace: .....	17
1.5. Plánování času.....	17
1.5.1. Definování a formulování cílů.....	17
1.5.2. Plánování .....	19
1.5.3. Nástroje pro plánování .....	20
1.6. Techniky řízení času .....	21
1.6.1. Paretova analýza .....	21
1.6.2. Nastavení priorit dle Eisenhowerova principu .....	21
2. PROKRASTINACE .....	23
2.1. Vysvětlení pojmu .....	23
2.2. Obecná a akademická prokrastinace .....	24

2.3.	Příčiny prokrastinace.....	24
2.4.	Boj s prokrastinací.....	25
3.	ŽIVOT VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ .....	27
3.1.	Studium na vysoké škole.....	27
3.2.	Studium na vyšší odborné škole.....	28
3.3.	Aplikace metod time managementu na příkladě vysokoškolského studia.....	29
3.4.	Zloději času z pohledu studentů.....	30
	PRAKTICKÁ ČÁST .....	31
4.	VLASTNÍ VÝZKUM .....	31
4.1.	Formulování výzkumných otázek a hypotéz.....	31
4.2.	Technika sběru dat .....	32
4.3.	Etika výzkumu .....	34
4.4.	Výběr respondentů .....	34
4.5.	Výzkumný soubor .....	35
4.6.	Rozbor rozhovorů.....	37
4.6.1.	Znalost pojmu prokrastinace .....	37
4.6.2.	Projevy prokrastinačního chování .....	37
4.6.3.	Strategie zvládnutí prokrastinace .....	39
4.6.4.	Odhad míry prokrastinace .....	42
4.6.5.	Layova škála prokrastinace - vyhodnocení .....	44
4.7.	Shrnutí.....	46
4.8.	Návrhy pro zlepšení .....	47
	ZÁVĚR .....	49
	Seznam obrázků.....	50
	Seznam grafů .....	51
	Seznam tabulek.....	52

Seznam použité literatury .....	53
Seznam příloh .....	55
Abstrakt.....	78
Abstract.....	79



# ÚVOD

Čas. Cenná veličina, které má každý člověk omezené množství. V mikroekonomii bychom čas mohli označit jako statek vzácný. Efektivně nakládat s časem je v dnešní době umění, které ovládá málokdo. Plánovat a řídit svůj čas by měli nejen manažeři ve firmě, ale i všichni ostatní lidé v běžném, každodenním životě. Řízení času hraje důležitou roli i u vysokoškolských studentů.

Během studia na ekonomické fakultě se každý student s pojmem time management minimálně jednou setká. Z mého pohledu ale není této problematice věnována taková pozornost, jakou by si určitě zasloužila. Student je seznámen s teorií, ale málokdo umí využívat cenné rady a zásady time managementu i v osobním životě, zejména pak při studiu. Už během studia by si každý student měl osvojit zásady pro plánování, stanovování cílů a metody jak jich dosáhnout. Pokud student umí efektivně nakládat se svým časem, může se tak vyhnout prokrastinaci během studia a nepříjemným situacím ve zkouškovém období.

Toto téma bakalářské práce jsem si zvolila proto, abych poukázala na výhody plynoucí z efektivního nakládání s časem a zároveň upozornila na hrozbu stále se rozmáhající prokrastinace u studentů. Prokrastinace je fenomén poslední doby, který je ve společnosti považován za nežádoucí. Prokrastinace je chronické odkládání úkolů a povinností na pozdější dobu. Ve své práci se budu zaměřovat na akademickou prokrastinaci, která se týká právě vysokoškolských studentů a podle většiny dosavadních výzkumů je mnohem vyšší než obecná prokrastinace.

Teoretická část práce má za cíl shrnout obecné poznatky o problematice time managementu a prokrastinace. V první části je popsán pojem time management, jeho historie a vývoj, různá pojetí ve vnímání času, plánování, stanovování cílů a techniky řízení času. V druhé části je popsán pojem prokrastinace, příčiny prokrastinace a jak se dá proti prokrastinaci bojovat. Třetí část je zaměřena na charakteristiku života vysokoškolských studentů, budou zde popsány rozdíly mezi vysokou školou a vyšší odbornou školou z důvodu porovnávání těchto dvou škol v praktické části. Součástí třetí části je i aplikace metod time managementu na příkladě vysokoškolských studentů.

Praktická část je zaměřena na prokrastinační tendence a jejich zvládnutí u studentů Fakulty ekonomické a srovnání se studenty Vyšší odborné školy v Chebu.

Prostřednictvím rozhovorů s 10 studenty z Fakulty ekonomické a 10 studenty Vyšší odborné školy v Chebu jsem hledala odpovědi na otázky: zda jsou studenti dostatečně seznámeni s pojmem prokrastinace, zda si své prokrastinační chování uvědomují a snaží se s ním něco dělat, jaký mají na prokrastinaci obecný názor a jaké používají strategie, aby se prokrastinaci vyhnuli.

Hlavním cílem bakalářské práce návrh je pro zlepšení zvládnání prokrastinačního chování a lepšího time managementu u vysokoškolských studentů.

# TEORETICKÁ ČÁST

První část se bude věnovat teorii time managementu: definice time managementu, historie a vývoj time managementu. Budou zde popsány techniky pro plánování, stanovení cílů a metoda SMART, která se stanovením cílů úzce souvisí.

V druhé části bude definován pojem prokrastinace: co to vlastně je prokrastinace, dělení a příčiny prokrastinace a jak se dá proti prokrastinaci bojovat.

Třetí část bude pojednání o životě studentů na vysoké škole a vyšší odborné škole, budou zde popsány rozdíly mezi těmito formami vyššího vzdělávání a jejich výhody a nevýhody.

## 1. TIME MANAGEMENT

### 1.1. Pojem time management

V doslovném překladu znamená time management řízení času. Doslova řídit čas ale nelze, můžeme se s ním pouze naučit efektivně nakládat. Jedna z obecných definic říká, že *„time management je sada technik a nástrojů zaměřená na efektivní nakládání s časem. Principem je snaha o nejlepší využití času a maximalizaci užitku z něho.“*<sup>1</sup>

Nedílnou součástí time managementu je také stanovování cílů a jejich následná kontrola, určování priorit, ale také analýza stráveného času.

Cílem time managementu je zefektivnit práci jedince a zvýšit produktivitu, a to hlavně díky správné časové organizaci. Time management dle Bedrnové (2015) pomáhá člověku při dosahování životních a profesních cílů. Každého jedince by kromě stanovování cílů a určování priorit měl naučit také plánovat si svůj čas, zaměřit se na činnosti naléhavé a důležité, vyvarovat se časových tísňů, etapizovat činnosti a delegovat některé úkoly na jiné osoby. (Bedrnová, 2015)

---

<sup>1</sup> Absolutin – inteligentní poradenství. Cit. 2. 2. 2017, dostupné z: <http://www.absolutin.cz/slovník-pojmu/35-time-management/>

## 1.2. Různá pojetí vnímání času

### 1.2.1. Princip času Kronos a Kairos

Mnohem více než samotné hodiny jako ukazatel času, nás ovlivňuje subjektivní čas neboli naše osobní vnímání času. Uhlig (2008) se ve své knize zabývá principy vnímání času Kronos a Kairos. Tyto postavy pochází z řecké mytologie a postupem času se z jejich jmen staly pojmy. Staří Řekové rozeznávali totiž dva druhy času.

Prvním je **Kronos** - tento řecký bůh byl znázorňován jako smrtka s kosou (neboli symbol minulosti). Kronos je bůh měřitelného, pomíjivého a tedy vlastně povrchního či vnějšího času. (Uhlig, 2008) Dle Coveyho (2015) představuje čas v tomto pojetí lineární posloupnost skládající se z jednotlivých, po sobě jdoucích okamžiků, které jsou všechny stejně důležité, a tedy je třeba si uvědomit, že každá vteřina v životě je stejně cenná.

Druhým je **Kairos** – tento pojem označuje tzv. vnitřní čas neboli cit pro čas. Představuje schopnost vycítit příležitost a řádně se jí chopit. Covey (2015) pod tímto pojmem vidí „*vhodný či kvalitní čas*“. Čas v tomto kontextu pojí s prožitkem. Podstata tohoto pojetí času není ani tak o tom, kolik času (kolik po sobě jdoucích okamžiků – pojetí Kronos) nějaké činnosti věnujeme, ale spíš o tom, jaký z toho máme užitek – jakou kvalitu tím získáme. Covey to popisuje takto: „*V našem jazyce se toto pojetí času projevuje například tehdy, když se druhých lidí ptáme, zda se měli dobře. Neptáme se, kolik času (ve smyslu Kronos) jsme něčemu věnovali, ale zda šlo o kvalitně strávený čas.*“ (Covey, 2015, str. 31)

V reálném životě se lidé dělí na dvě skupiny podle toho, které vnímání času preferují. Součástí našeho vnímání však tvoří oba dva principy zároveň. Optimální by bylo, kdyby člověk našel rovnováhu mezi těmito typy časů, avšak řada lidí ve svém osobním vnímání času inklinuje pouze k jednomu z těchto principů a druhý zůstává v pozadí.

### 1.2.2. Pravá a levá mozková hemisféra

„*Způsob, jak nakládáme se svým časem, je dán v našem mozku. Aniž chceme, používáme svůj mozek každý jinak. Obecně platí, že více využíváme buď pravou, nebo levou hemisféru.*“ (Uhlig, 2008, str. 40) Dle Counta (2011) je pravá hemisféra zaměřená

především na vizuální a prostorové pochody, levá dominuje analytickým pochodům. Tato teorie je velmi podobná principům vnímání času z předchozí kapitoly.

**Monochronní typ** – u tohoto typu převažuje levá hemisféra. Tito lidé by se dali charakterizovat jako snadno předvídatelní – vstávají každý den ve stejnou dobu, každé ráno se věnují stejným rituálům a podobně. Jsou považováni za velmi spolehlivé a výkonné pracovníky, kteří milují pořádek a jsou pány svého času. Jsou výborní v oblastech, které vyžadují přesnost a pečlivost. Udržování mezilidských vztahů je však pro tento typ lidí zbytečné, často to považují dokonce za přítěž. Je pro ně těžké vcítit se do pocitů druhých, působí proto často chladně, tvrdě a vypočítavě. (Uhlig, 2008)

**Polychronní typ** – zde dominuje pravá hemisféra. Lidé tohoto typu jsou charakterističtí svou schopností pracovat na více projektech najednou a na několika místech zároveň. Pokud však dojde na detaily, je pro ně těžké úkol dokončit a odevzdat. Na rozdíl od monochronního typu lidí se tito lidé nebojí sociálních kontaktů, na druhou stranu se jimi občas nechávají až příliš ovlivnit. Tito lidé jsou stále pozitivně a optimisticky naladěni a na své okolí působí mírumilovně. Jejich slabou stránkou je ale nedodržování stanovených termínů, pozdní příchody a jsou tedy považováni za velmi nespolehlivé a neefektivní. (Uhlig, 2008)

V našich zeměpisných šířkách převažují lidé monochronního typu. A není divu. Právě tento typ totiž nejlépe zvládá a hlavně dodržuje zásady efektivně strukturované práce a času obecně. Považuje se to tu za „normální“. Zajímavé je, že každý národ to má jinak. Například Německo je typickým příkladem monochronního principu a směrem na jih můžeme zaznamenat rostoucí tendenci k principu polychronnímu. Polychronní jedinci to mají v našich končinách opravdu těžké. Snaží se číst doporučenou literaturu, naučit se dovednostem, ve kterých monochronní typy vynikají, ale nikdy se monochronním typem doopravdy nestanou. (Uhlig, 2008) *„Lidé polychronního typu se často plahočí, aby dosáhli nárokům monochronního světa, a ztrácejí přitom sílu i vědomí vlastní ceny. Neustále jsou totiž konfrontováni s pocitem, že v tomto světě nejsou schopni fungovat. A z toho se pak rodí pocit viny.“* (Uhlig, 2008, str. 43)

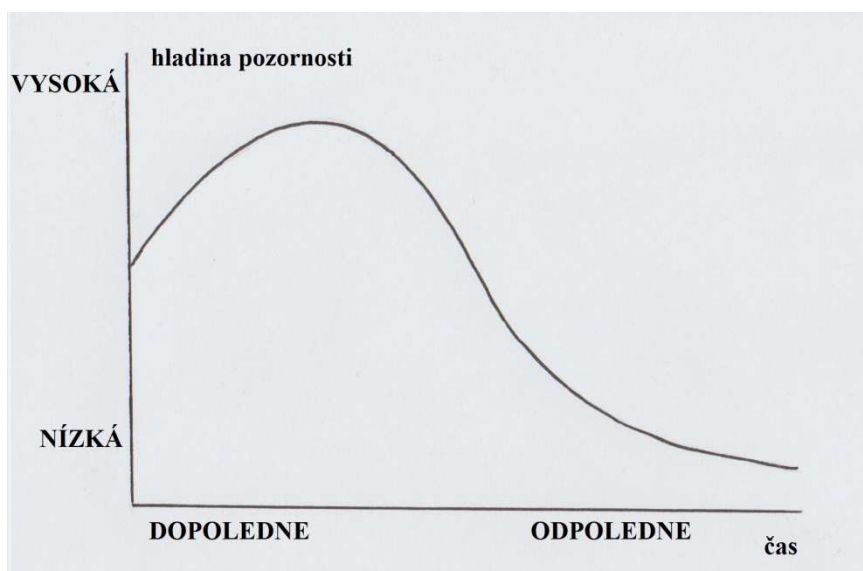
Abychom se stali mistry time managementu, je třeba se naučit při nakládání s časem využívat obě tyto hemisféry a podle situace se rozhodnout, kterou z nich použijeme. (Uhlig, 2008)

### 1.2.3. Vlastní biorytmus

„Psychologové tomu říkají *křivka pozornosti* nebo *chronotyp* (časový typ): vzorec, podle něhož se hladina naší pozornosti v průběhu běžného dne mění.“ (The Mind Gym, 2007, str. 77) Existují dva typy lidí podle chronotypu.

Za prvé jsou to ti, kteří vstávají s východem slunce, nejproduktivnější část dne je pro ně ráno a dopoledne – tzv. ranní ptáci. Vrchol své produktivity mají kolem poledne, takže je pro ně nejvhodnější plnit všechny důležité povinnosti do té doby. Odpoledne a k večeru jejich produktivita naopak prudce klesá, jak jde vidět na následujícím obrázku.

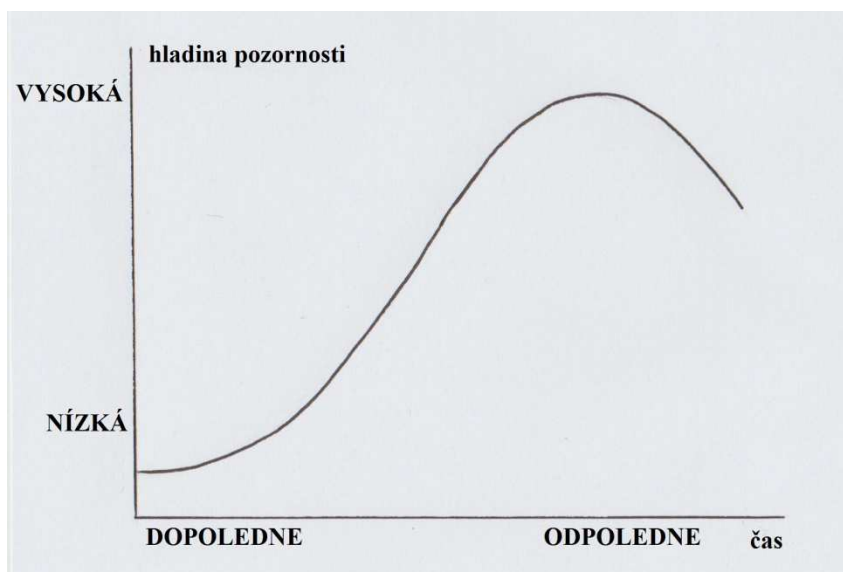
Obrázek č. 1 Křivka pozornosti – ranní ptáci



Zdroj: vlastní zpracování, 2017 dle The Mind Gym (2007)

A pak jsou tu ti, kterým vyhovuje pracovat spíše odpoledne nebo k večeru – tzv. noční sovy. Nástup dne mají pomalý, ráno se zabývají spíše nedůležitými věcmi. Sice fungují, ale nejsou tak výkonní. Jejich vrchol produktivity je kolem šesté hodiny večer, ale pravděpodobně by dokázali pracovat až do noci.

Obrázek č. 2 **Křivka pozornosti – noční sovy**



Zdroj: vlastní zpracování, 2017 dle The Mind Gym (2007)

Ať už je člověk jedním nebo druhým chronotypem, měl by si uvědomit jak na tom je a podle toho si zařídit život. Bohužel z biologického hlediska není možné měnit svou základní křivku, takže nám zbývá jen jediná možnost: upravit si život tak, aby vyhovoval našemu nastavenému biorytmu.

### 1.3. Historie time managementu

Může se zdát, že pojem time management je nový a že se lidé zabývají touto problematikou teprve krátce. Opak je ale pravdou. Už naši praprapředci z doby kamenné museli uběhnout ve stejném čase větší vzdálenost než lovená kořist, záleželo na tom jejich vlastní přežití. Stejně tak musel tentýž lovec běžet rychleji než medvěd nebo jiný predátor, který jej pronásledoval. Jednoduše řečeno náš praprapředek musel při těchto činnostech lépe využívat svůj čas – mít lepší time management. (Gruber, 2012)

S postupem času, jak se začínala vyvíjet společnost, tak jak ji dnes známe, začal se více využívat i time management. Bylo důležité vědět, kdy osít pole, kdy sklídit úrodu a kdy pole nechat ležet ladem, aby se na něm mohlo efektivně pěstovat v dalších letech. Lidé, kteří těmto zákonitostem rozuměli, nabývali ve společnosti velkého vlivu. (Gruber, 2012)

Strategické plánování, přesné načasování a stanovení priorit byly klíčové dovednosti například u válečných tažení v dobách starověku a středověku. Stejně významné byly tyto znalosti i při stavbách impozantních hradů, zámků, klášterů a jiných historických staveb, které vznikaly celé generace. (Gruber, 2012)

Problematice času se ve svém díle *O krátkosti života* (lat. *De brevitate vitae*) věnoval i římský filosof, dramatik, básník a politik Seneca. Úryvek z jeho díla:

*„Většina lidí, Pauline, si stěžuje na skrblictví přírody, protože přicházíme na svět na krátký čas a doba, která nám byla dána, uběhne tak rychle a v takovém chvatu, že život pouští lidi – s výjimkou nepatrného počtu jedinců – uprostřed samotných příprav na život... Není pravda, že máme málo času, ale hodně ho ztrácíme. Byl nám dán dost dlouhý život, který by bohatě stačil na vykonání největších činů, kdyby byl celý dobře využit; když se však rozplyne v rozmařilosti a nedbalosti, když není vynaložen na něco dobrého, tu nakonec pod tlakem krajní nutnosti cítíme, že život přešel a my jsme si ani nevšimli, jak ubíhá. Je tomu tak: nedostáváme krátký život, ale sami si ho zkracujeme, a pokud jde o něj, nejsme chudí, ale marnotratní. Právě tak jako je v mžiku rozházeno velké, třeba i královské bohatství, když přejde do rukou špatného pána, kdežto když je jmění třeba skrovně odevzdáno dobrému správci, používáním roste, právě tak je život doširoka otevřen pro toho, kdo s ním dobře hospodaří...“ (L.A.Seneca, O krátkosti života)*

Zajímavé je, že ač Seneca žil a psal své spisy před téměř 2000 lety, jsou jeho myšlenky a postřehy stále aktuální. Lidstvo mezitím prošlo velkým pokrokem, zejména tím technickým, avšak samotný člověk se moc nezměnil. Seneca se v tomto díle zabývá hlavně otázkou, zda je život skutečně tak krátký, jak si lidé často stěžují. A dochází k závěru, že život je dostatečně dlouhý. Pokud chce, může člověk za svůj „krátký“ život stihnout neuvěřitelné věci. Hlavním problémem však je, že se člověk o svůj čas často sám a zbytečně okrádá. Honbou za malichernostmi a především představou, že času máme dostatek a není třeba s ním nějak opatrně nakládat. Čas je však tím nejcennějším, největším bohatstvím, jaké člověk vlastní. Je tedy pouze na nás samotných jakým způsobem a za jakým účelem svůj čas využijeme.



## **1.4. Vývoj time managementu**

Vývoj time managementu nelze přesně rozdělit do určitých časových horizontů, lze ho pouze srovnat za sebou tak, jak se názory na řízení času v průběhu času vyvíjely. Nejznámější členění rozděluje time management na čtyři generace názorů.

### **1.4.1. Time Management 1. generace:**

První generace je charakteristická používáním tzv. To-Do listů, tedy používání jednoduchých, přehledných poznámek a kontrolních seznamů úkolů. (Covey, 2015)

Největší výhodou této techniky je její jednoduchost. Jednoduše, když byl úkol splněn, škrtl se a zbyly pouze nedokončené úkoly. Nevýhoda však je, že k úkolům nebyla připisována doba dokončení ani jejich priorita.

### **1.4.2. Time Management 2. generace:**

*„Druhou generaci řízení času představují nástroje určené pro „plánování a přípravu“ – diáře a plánovací kalendáře. Tato generace zdůrazňuje efektivitu, osobní odpovědnost, stanovení cílů, plánování, časový harmonogram příštích činností a událostí.“* (Covey, 2015, str. 27)

Uživatel využívající nástroje druhé generace tak věděl, jak bude po celý den vytížený a mohl si tak svůj čas lépe naplánovat. Stále tu však ještě zůstával problém s prioritami. Na jeden den se mohlo nahromadit spousta úkolů, které se nedají reálně zvládnout. Bez priorit bylo plnění úkolů náhodným výběrem stále neefektivní.

### **1.4.3. Time Management 3. generace:**

*„Pro třetí generaci řízení času je typické plánování, stanovení priorit a kontrola. (...) Pro tuto generaci je typické široké spektrum elektronických i tištěných pomůcek a prostředků umožňujících detailní plánování dne.“* (Covey, 2015, str. 27) Lidé používající nástroje této generace se tak mohou rozhodovat, které úkoly mají přednost (například podle systému určování priorit ABC).

Tato generace se už ve všech směrech podobá té dnešní. Využívaná je dnes například v pracovní sféře, zvláště pak v takových profesích, jako jsou IT vývojáři a vývojové týmy, řídicí pracovníci, živnostníci a majitelé firem, advokáti a mnoho dalších.

#### **1.4.4. Time Management 4. generace:**

Systém čtvrté generace time managementu se od předchozích tří generací liší především tím, že už se nezabývá jen plánováním času z hlediska splnění úkolů, ale zohledňuje také životní cíle svého uživatele. Pomáhá svému uživateli naplánovat si život tak, aby se zabýval pouze věcmi, které jsou pro jeho cíle a přání nejdůležitější a těmto cílům podřizuje také plánování času. Výsledkem je spokojený uživatel, který má ve svém životě jasno a jde si rovnou za svým cílem.

Nutno také podotknout, že v České republice se time management 4. generace ještě zcela neujal. Důvodem je fakt, že vyžaduje značnou změnu ve způsobu myšlení uživatele a změnu jeho osobních paradigmat.

### **1.5. Plánování času**

#### **1.5.1. Definování a formulování cílů**

K tomu, abychom se naučili svůj čas efektivně využívat, je třeba si definovat a formulovat cíle, pracovat účinněji, stanovovat si priority a mít navzdory pracovním tlakům možnost vést vyvážený život. (Knoblauch, 2012)

*„Ke stanovení cílů, které nás budou motivovat, je třeba zodpovědět si následující otázky:*

- *Jaké mám profesní cíle?*
- *Jaké mám duševní cíle? (Jaké schopnosti a dovednosti se chci naučit?)*
- *Jaké mám rodinné a sociální cíle?*
- *Jaké mám duchovní cíle? (Co chci udělat pro svou duši? Co je smyslem mého života a mého konání?)*
- *Jaké mám finanční cíle?“* (Knoblauch, 2012, str. 14)

*„Když dosáhneme určitého vysokého cíle, není to pro nás jen důvodem k radosti a spokojenosti, ale zároveň nám to dodá i motivaci k dalším úspěchům.“* (Knoblauch, 2012, str. 15)

Významnou roli zde hraje psychologie. Stanovení cílů do jisté míry působí sice jako velká motivace, ale při cestě dosahování těchto cílů se člověk necítí spokojen, protože daného cíle ještě nedosáhl. Naopak po dosažení cíle nastoupí návaly pocitů radosti a štěstí, které však nejsou trvalé a díky tzv. hédonické adaptaci si na ně rychle zvykneme. To znamená, že pozitivní emoce se velmi rychle vytratí. To vede ke stanovení ještě větších a větších cílů a tento koloběh se neustále opakuje. Nedá se tedy říct, že bychom se cítili spokojeni dlouhodobě.

Hédonická adaptace<sup>2</sup> tedy způsobí, že žádný cíl nás dostatečně neuspokojí, budeme žít v přetrvávající nespokojenosti a může vést až k tomu, že hledáním a upokočováním stále nových cílů promarníme celý život. (Ludwig, 2013)

Řešením tohoto problému je vytvořit si osobní vizi a plnit dílčí úkoly, které nás postupně vedou k naší vizi. Díky nedosažitelnosti vize nepřichází hédonická adaptace, jelikož člověku nechybí cíle k dané osobní vizi, je spokojenější v přítomnosti.

Nejdůležitější k vytvoření vize je stanovit si každodenní priority, bez nichž je snadné narušit denní plán. Díky tomu se vyhneme činnostem, které pro nás nemají užitek. Nejúčinnější zbraní pro boj s prokrastinací je stanovení cílů. Při stanovení cílů je potřeba zajistit, aby cíle byly SMART.

SMART je všeobecně uznávanou zkratkou a používá se ve všech oblastech lidského života. Je to zkratka vytvořená z počátečních písmen anglických slov, která nám stanoví, že cíle musí být:

**S** (specific): konkrétní,

**M** (measurable): měřitelný,

**A** (attainable): dosažitelný,

**R** (relevant): odpovídající,

**T** (time-bound): časově ohraničený. (Scott, 2014)

---

<sup>2</sup> Hédonická adaptace podle Petra Ludwiga (2013) představuje skutečnost, že si člověk na dosažení jakéhokoliv cíle až nečekaně rychle zvykne. Za pár minut, hodin či maximálně dnů již dosažený cíl nevytváří téměř žádné pozitivní emoce.

Stanovení cílů není užitečné pouze v oblasti managementu. Mělo by být součástí každodenního rozhodování, které v životě uděláme. U každého úkolu bychom se měli také zeptat, jak zapadá do naší osobní vize.

*„SMART cíle můžeme v praxi využít takto:*

- 1. Rozmyslete si, co byste chtěli během příštích tří měsíců uskutečnit.*
- 2. Sepište si SMART cíle pro různé oblasti svého života.*
- 3. Pro každý z cílů si vytvořte plán činnosti.*
- 4. Každý den kontrolujte, jak své cíle naplňujete.*
- 5. Zjistěte, jaký vztah má každý nový úkol k některému z těchto cílů.*
- 6. Nedělejte nic, co není v souladu s Vašimi aktuálními cíli, popřípadě tím pověřte někoho jiného.*
- 7. Stanovte si nové náročnější cíle.“ (Scott, 2014, str. 29,30)*

*„Pomocí metody SMART si vytvoříte seznam věcí, které jsou ve Vašem životě v současné době podstatné. Kdykoliv pak budete v pokušení začít s něčím novým, budete mít nástroj pro chytré rozhodnutí. Úkol bude buď natolik významný, abyste na něm začali pracovat, anebo se ho za každou cenu zbavte.“ (Scott, 2014, str. 30)*

### **1.5.2. Plánování**

Plánování představuje pro mnohé z nás ztracený čas, který by se dal využít už na samotnou realizaci. Proč tedy řada odborníků nedá na plánování dopustit? Protože plánování nám ve skutečnosti může čas ušetřit. Díky kvalitnímu naplánování dané činnosti budeme mnohem jistější při realizaci této činnosti, samotná realizace nám zabere mnohem méně času a bonusem je to, že tím výrazně klesá pravděpodobnost výskytu chyb.

Při plánování, ať už se týká čehokoliv, by se měla dodržovat jistá základní pravidla:

- Plánování vždy musí obsahovat určitý termín.
- Nejdůležitějším pravidlem je vše si písemně zaznamenat.
- Veškeré činnosti a jejich termíny bychom si měli přehledně zaznamenat do diáře pro lepší přehled a pro upřesnění priorit. (Knoblauch, 2012)

### **1.5.3. Nástroje pro plánování**

Jak už bylo výše zmíněno plánování by dle Knoblaucha (2012) mělo být vždy písemné. Pomocníky pro písemné plánování můžou být klasické diáře, kalendáře, různé seznamy úkolů, a v dnešní době plně technologických vychytávek samozřejmě nesmíme zapomenout na mobilní (chytré) telefony, tablety, různé plánovací softwary a podobně. Dnešní moderní chytré telefony dokážou se svými vhodně zvolenými softwary plně nahradit dosud používané diáře v papírové podobě. Elektronické plánování má své výhody i nevýhody. Za největší výhodu by se určitě dala považovat téměř neomezená kapacita, dále pak snadné zacházení s již zadanými daty (může je později měnit, vymazat) a využívání tzv. fulltextového vyhledávání, kdy při velkém objemu dat odpadá starost s nepřehledností a vyhledávání je rychlejší a tím i efektivnější. Velkou výhodou je i možné propojení uložených dat v mobilním telefonu s počítačem a naopak. Nevýhodou elektronického plánování je riziko ztráty dat v důsledku chyby v softwaru či hardwaru a taky se neobejdeme bez nabití baterie nebo jiného přísunu elektrické energie. Je na každém člověku, jaký způsob zaznamenávání informací mu vyhovuje a který z nástrojů si tedy zvolí. (Knoblauch, 2012)

## 1.6. Techniky řízení času

### 1.6.1. Paretova analýza

Vilfredo Pareto byl francouzsko-italský ekonom a matematik, žijící v 19. století. V managementu je znám především pravidlem 80:20, pojmenovaným Paretovo pravidlo. Pareto studoval a později pracoval a přednášel na univerzitě v Itálii. A právě tehdy si všiml zajímavého úkazu, že „v Itálii vlastní 80 % majetku 20 % populace“<sup>3</sup>. Tento jev lze pozorovat nejen v Itálii, ale i v mnoha jiných zemích. Při tomto pozorování ani tak nezáleželo „na přesném procentuálním rozdělení, ale na skutečnosti, že rozdělení bohatství v populaci bylo prokazatelně nerovnoměrné“ (Knoblauch, 2012, s. 22,23).

Toto pravidlo lze aplikovat i v běžném životě, proniklo i do oborů jako optimalizace procesů a řízení času. Obecně lze tedy říct, že podle Paretova pravidla 80 % důsledků bývá způsobeno 20 % příčin. Podle Knoblaucha (2012) Paretův princip také ukazuje, že 80 % výsledků dosáhneme často s pouhými 20 % svého času.

Díky tomu se můžeme při našem plánování, řízení a rozhodování soustředit právě na těch kritických 20 %, které tvoří 80 % výstupů. Samotné řízení se tím stává efektivnějším.<sup>4</sup>

### 1.6.2. Nastavení priorit dle Eisenhowerova principu

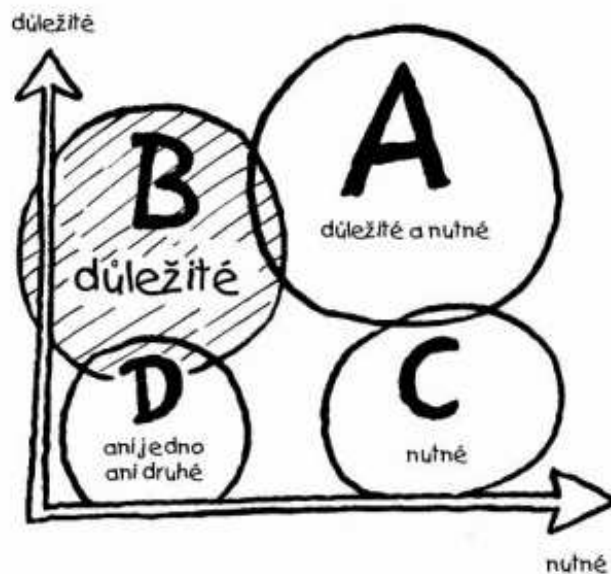
„Ve slově priorita je obsaženo latinské slovo „prio“ (před). Určování priorit pak znamená rozhodovat se každý den znovu o tom, co byste chtěli vyřídit nebo musíte udělat před všemi ostatními věcmi, abyste dosáhli svých cílů.“ (Knoblauch, 2012, str. 25)

---

<sup>3</sup> ManagementMania (2015). *Managementmania*. Cit. 15. 3. 2017, dostupné z: <https://managementmania.com/cs/vilfredo-pareto>

<sup>4</sup> ManagementMania (2015). *Managementmania*. Cit. 15. 3. 2017, dostupné z: <https://managementmania.com/cs/paretovo-pravidlo>

Obrázek č. 3 Eisenhowerův princip



Zdroj: Knoblauch a kol., 2012, str. 27

Činnosti si můžeme rozdělit na dvě kritéria – *důležitost a naléhavost* tak, že vznikají čtyři kategorie priorit (Eisenhowerův princip). Každou činnost musíme zvlášť posoudit a zařadit do příslušné kategorie. Tak získáme jasnou vizi o tom, jakým úkolům bychom se měli věnovat okamžitě a které můžeme prozatím odložit. (Knoblauch, 2012)

**Priorita A:** Tyto činnosti jsou naléhavé a zároveň velice důležité, proto bychom s jejich plněním neměli otálet.

**Priorita B:** Činnosti, které jsou sice důležité, ale jejich vyřízení není nutné okamžitě. Je ale důležité si pro priority tohoto typu určit pevné termíny pro jejich splnění, jinak by mohlo dojít k jejich neustálému odkládání a tím by v budoucnu mohly vznikat problémy.

**Priorita C:** Tato skupina priorit zahrnuje takové činnosti, které se zdají být neodkladné, ale ve skutečnosti nejsou až tak důležité. V tomto případě je příhodné delegovat tyto činnosti na někoho jiného, aby nám zbylo více času na priority B.

**Priorita D:** Nedůležité a nenaléhavé činnosti, které je nejlepší delegovat na někoho jiného nebo se jimi vůbec nezabývat, pokud jsou to činnosti nepříjemné. Naopak pokud jde o činnosti, které nás baví, můžeme je využít jako jisté rozptýlení, ale nezabývat se jimi příliš detailně. (Knoblauch, 2012)

## 2. PROKRASTINACE

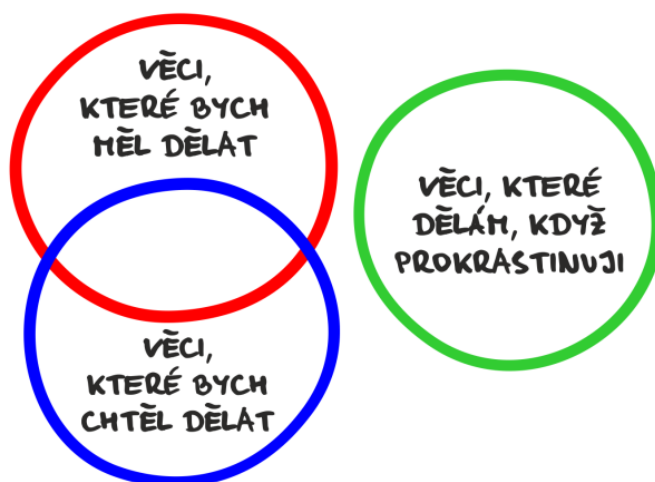
*„Jednou z nejtragičtějších věcí, kterou má lidská povaha, je tendence odkládat svůj život. Všichni sníme o nějaké magické růžové zahradě v budoucnu, namísto toho, abychom se těšili z růží kvetoucích pod našimi okny.“*

DALE CARNEGIE

### 2.1. Vysvětlení pojmu

Jedna z definic prokrastinace nám říká, že když prokrastinujeme, tak se nedokážeme přinutit dělat věci, které sice chceme a měli bychom dělat, ale nacházíme si neustále výmluvy, proč je dělat nebudeme. A tak neustále odkládáme své povinnosti na později.

Obrázek č. 4 **Definice prokrastinace**



Zdroj: Ludwig, 2013, str. 19

Prokrastinaci nelze v žádném případě zaměňovat za lenost. Zásadní rozdíl je v tom, že líný člověk nic dělat nechce a je se svým životem spokojený, ale chudák prokrastinátor své úkoly plnit chce, ale nachází spoustu výmluv, proč daný úkol neudělat teď, ale odložit ho na později.



Zásadní rozdíly mezi prokrastinátorem a úspěšným člověkem znázorňuje přehledně následující tabulka:

Tabulka č. 1 **Rozdíly mezi prokrastinátorem a úspěšným člověkem**

<b>Prokrastinátor</b>	<b>Úspěšný člověk</b>
musím	chci
musím to dokončit	kdy mohu začít?
ten projekt je tak velký a důležitý	můžu udělat jeden krůček
musím být dokonalý	chybovat je lidské
nemám čas na zábavu	musím si udělat čas na zábavu

Zdroj: Fiore, 2014, str. 90

## **2.2. Obecná a akademická prokrastinace**

Nejnámějším a nejvyužívanějším dělením prokrastinace je dle populace, kde se prokrastinace vyskytuje, na obecnou a akademickou. (Grunová, 2015)

Obecná prokrastinace se vyznačuje otálením a oddalováním povinností, které se vyskytují v běžném každodenním životě. Příkladem může být odkládání objednání se k lékaři, vyplnění daňového přiznání a podobné činnosti.

Akademická prokrastinace je vázána na akademické prostředí a projevuje se tedy hlavně u vysokoškolských a dnes už hodně často i u středoškolských studentů. Vyznačuje se odkládáním termínů pro splnění seminárních prací a úkolů, odsouváním učení na zkoušky až na poslední chvíli a podobně.

## **2.3. Příčiny prokrastinace**

Jedním z důvodů prokrastinace je rozsáhlá existence informací. Tím, že člověk má stále zvětšující se možnost volby, nastává stav označovaný jako rozhodovací paralýza, kdy nejsme schopni si z tolika informací vybrat a tak si mnohdy nakonec nevybereme žádnou z nich. To stejné nastává, pokud je člověk zatížen mnoha úkoly, nakonec se nerozhodne pro realizaci žádného z nich. A s tím přicházejí výčitky, že daný úkol

nesplnil včas nebo dokonce vůbec. Následují pochybnosti, zda je tento úkol vůbec schopný udělat a nakonec zažívá až pocit bezmoci, který vede opět k nicnedělání. (Ludwig, 2013)

Obrázek č. 5 Koloběh nicnedělání



Zdroj: Ludwig, 2013, str. 183

Pocit bezmoci a frustrace může u některých jedinců přejít až k pocitu selhání, depresím a dlouhodobému pesimismu.

Metodou vypořádání se s tímto problémem může být například to, že si všechny dostupné informace uspořádáme podle důležitosti a zabýváme se pouze informacemi, které pro nás mají největší význam (například pomocí Eisenhowerova principu). Tím předejdeme již výše zmíněnému jevu zvanému rozhodovací paralýza.

#### 2.4. Boj s prokrastinací

Řada z nás si ani nepřipustí, že by prokrastinace mohla být problémem. Pokud už ale zasahuje do všech oblastí našeho života a výrazně ho tím ovlivňuje, měli bychom se začít o tuto problematiku zajímat.

Projevy prokrastinace se vyznačují pozdním odevzdáváním seminárních prací a úkolů, které si v rámci studia musíme připravovat, s neustálými pozdními příchody na

přednášky a podobně. Za toto nám ještě nehrozí nijak velký postih, kromě toho, že za neodevzdanou seminární práci nemusíme dostat zápočet. Horší situace nastává, když prokrastinujeme v zaměstnání, kdy pozdě odevzdáme výkazy svému nadřízenému nebo nedotáhneme obchod do zdárného konce (ztráta zisku). (Fiore, 2014)

Většina z nás však nedospěje až do toho bodu, kdy práci neodevzdáme vůbec, ale začínáme jí mnohdy dělat až na poslední chvíli. To má za následek stres z blížícího se termínu, jsme pod velkým tlakem (může se stát, že v důsledku toho děláme i více chyb a naše práce je pak méně kvalitní, i přes to, že jinak bychom byli schopní odvést vynikající práci). Jsme vyčerpaní z náhlého přísunu úkolů, cítíme se nešťastní a v konečném důsledku nás ten úkol ani nebaví dělat. Prokrastinace pro nás přináší pouze samé negativní pocity. Jak tedy s prokrastinací bojovat?

Malým krůčkem v boji proti prokrastinaci je ráno neodkládat budík. Neboli pěstovat svou vůli tak, aby každé ráno nezačínalo touto malou prohrou, která způsobuje pocit selhání a výčitek. Naše vůle jak uvádí Ludwig (2013) totiž funguje stejně jako sval. Pokud je nemáme, začneme chodit do posilovny, abychom si je vytrénovali. Podobně se dá vytrénovat i vůle. Tím může i největší prokrastinátor vytrénovat svou vůli tak, že každý den prokrastinuje o trochu méně a zažívá pocit zvaný flow.

S tím souvisí potřeba vybudovat i určitý malý zvyk: udělat to hned. Neodkládat drobnosti, které nám ale při nahromadění mohou způsobit stejné problémy jako nesplnění velkého úkolu. Když například přijde faktura, je potřeba jí zaplatit hned. Když je nutné objednat se k lékaři, zavolat tam hned. Tím, že si člověk trénuje neodkládání na maličkostech, se dostává blíže k tomu neprokrastinovat vůbec.

Dalším důležitým pomocníkem je plán. Stanovit si dlouhodobé cíle a plán a plnit jej po malých částech je klíčem k tomu prožít smysluplný život. Pokud člověk tento plán nemá, plní si své drobné cíle, které však nevedou k dlouhodobé spokojenosti.

### 3. ŽIVOT VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ

Tato kapitola má za cíl zanalyzovat a popsat život studentů na vysokých školách a na vyšších odborných školách. Z důvodu následného porovnání těchto dvou forem vyššího vzdělávání budu v této kapitole zkoumat rozdíly mezi těmito formami vyššího vzdělávání a jejich výhody a nevýhody.

#### 3.1. Studium na vysoké škole

Studium na vysoké škole se oproti studiu na střední škole velmi liší. Zásadní rozdíly jsou, dle mého názoru, především v odlišném přístupu k samotnému učení. „*Vstupujete na vysokou školu, abyste studovali, ne byli učeni. To je důležitý rozdíl.*“ (Payne, 2007) Od studentů se již očekává, že se budou o danou problematiku sami zajímat, tzn. budou hodně číst, přemýšlet a analyzovat získané poznatky. Jinými slovy student by měl projevit určitou samostatnost a odpovědný přístup. Protože nikdo jiný neručí za naše výsledky tak, jako my sami.

Vysoká škola má i jiný režim výuky. Výuka zde probíhá prostřednictvím přednášek, kde se studenti seznámí především s teorií, a seminářů (neboli cvičení), kde studenti aplikují („cvičí“) své poznatky z přednášek. Na většině vysokých škol platí tzv. kreditový systém. Student musí za dobu svého studia (u bakalářského studia jsou to 3 roky) získat potřebný počet kreditů. Současný kreditový systém vychází z předpokladu, že student by měl za rok svého studia získat 60 kreditů, za 3 roky je to tedy 180 kreditů. Tento systém platí ve všech zemích EU (Nosková, 2008). Největší výhodou, ale i nevýhodou kreditového systému je, že studentům poskytuje volnost. Pro studenty, kteří mají dost silnou vůli, chuť se něco naučit a především se řídí zásadami time managementu je to nespornou výhodou z důvodu dostatku volného času. Řada studentů již během studia pracuje na částečný úvazek nebo má nějakou brigádu. Z tohoto důvodu je možnost sestavit si vlastní rozvrh a být pány svého času k nezaplacení. Naopak pro ty studenty, kterým chybí dostatečné odhodlání, nemají schopnost samostatně se učit, mají celkově pasivní přístup ke studiu, je volnost učiněným neštěstím. Tito studenti mají mnohem větší tendence k prokrastinaci. Důvody, proč studenti prokrastinují jsou různé. Důvodem může být nepovinná docházka na přednášky a semináře, ochota vyučujících

poskytnout své přednášky, spoléhání se na to, že přednášky se dají sehnat na internetu nebo od spolužáků.

### **3.2. Studium na vyšší odborné škole**

Studium na vyšší odborné škole (dále jen „VOŠ“) se naopak hodně blíží studiu na střední škole. Dalo by se říci, že VOŠ tvoří jakýsi mezistupeň mezi střední a vysokou školou. Úroveň kvalifikace je zde nižší než na vysoké škole<sup>5</sup>. Hlavní důraz kladou tyto školy na praxi, což je nespornou výhodou při pozdějším uplatnění na trhu práce. Absolventi si tak v důsledku najdou práci mnohem snáz než studenti bakalářského studia, jejichž praxe je často nedostatečná.

VOŠ mají v dnešní době zvláštní postavení ve vzdělávacím systému. Ač jsou součástí tzv. terciárního neboli pomaturitního vzdělávání, neřídí se vysokoškolským zákonem, ale pouze školským zákonem, který je platný pro nižší stupně vzdělávání.

Jak již bylo výše zmíněno, režim výuky na VOŠ je velmi podobný režimu na středních školách. Rozvrh je zde pevně daný, výuka probíhá od pondělí do pátku a na předmětech je povinná účast. Školní rok je zde rozdělen, stejně jako na vysoké škole, na zimní a letní období a stejně tak se na konci každého období (semestru) konají závěrečné zkoušky. Na konci studia musí Studenti VOŠ také obhajovat závěrečnou práci a studium je zakončeno tzv. absolutoriem. Po dokončení získávají absolventi titul Dis. – diplomovaný specialista, který se uvádí za jménem.

Právě kvůli pevnému režimu je u těchto studentů možné uvažovat předpoklad pro menší tendence k prokrastinaci. Tento předpoklad se budu snažit dokázat v praktické části bakalářské práce.

---

<sup>5</sup> Gaudeamus (2013). Gaudeamus. Cit. 27. 3. 2017, dostupné z: <http://www.gaudeamus.cz/?id=cz%2Fmanual&mf=2003012>

### **3.3. Aplikace metod time managementu na příkladě vysokoškolského studia**

Time management může mít u studentů vliv na jejich přístup k učivu a schopnosti se efektivně učit. Jeden semestr na vysoké škole trvá přibližně 13 týdnů, tj. období výuky. Pokud student ovládá svůj time management, rozvrhne si tuto dobu tak, aby byly povinnosti během semestru rozvrženy pokud možno rovnoměrně. Často se však stává, že si studenti v počátku semestru myslím, že mají na všechno dostatek času, žádné povinnosti. Nemají důvod se průběžně učit, protože zkoušky i deadlines zadaných semestrálních prací jsou ještě daleko. Povinnosti se tím naakumulují na konec semestru, kdy je ale potřeba dostatek času na přípravu na zkoušky. Toto jednání je neefektivní a mnohdy i velmi stresující. Proto je vhodné, aby si student ještě před začátek semestru sepsal všechny předměty a určil jejich náročnost. Ke každému předmětu by si zároveň měl napsat, zda se pro jeho splnění požaduje vypracování semestrální práce, v jakém rozsahu má daná práce být a kdy se má odevzdat. Podle toho by si měl vypracovat alespoň předběžný plán, jak bude semestr probíhat a řídit se jím hned od začátku, aby zbytečně nedocházelo ke stresovým situacím.

K tomu je potřeba efektivní plánování času. Každému studentovi vyhovuje jiný styl učení, jiné prostředí, jiná denní doba a samozřejmě i jiná délka času, který studiu věnuje. Nelze tedy obecně určit, jakou dobu by měl student studiu věnovat. Je ale třeba najít určitou rovnováhu mezi časem stráveným studiem, časem vyhrazeným pro zábavu a časem věnovaným odpočinku na relaxaci. *„Každý týden má pouze 168 hodin – proto k organizaci vašeho volného času a studia přistupujte rozumně a uvážlivě. Čas si nelze ušetřit na později.“* (Payne, 2007, str. 234)

Payne (2007) uvádí, že každý student by si pro efektivnější plánování času měl sestavit vlastní časový rozvrh a stanovit si priority. Sestavení si časového harmonogramu studentovi pomůže odhalit možné plýtvání časem a pomůže mu s efektivnějším plánováním do budoucna. Dále by si student měl rozdělit své priority například podle Eisenhowerova principu, tzn. určit, které činnosti jsou pro něj podstatné a těm se věnovat primárně.

### **3.4. Zloději času z pohledu studentů**

Je důležité si uvědomit, zda dobu, kdy nevyužíváme svůj čas na 100 %, trávíme odpočinkem a relaxací nebo se jen snažíme vyhnout se nepříjemným činnostem. Pokud trávíme tento čas odpočinkem a odpočinek nám nezabere velkou většinu tohoto času, tak je to naprosto v pořádku. Tělo i mysl si potřebuje odpočinout a zregenerovat se. Pokud však čas trávíme zbytečnými činnostmi, jedná se o plýtvání časem. Payne (2007) rozděluje plýtvání časem podle toho, zda je způsobeno vnitřními nebo vnějšími faktory.

#### **Vnitřní faktory:**

- Odkládání povinností
- Perfekcionismus
- Cílevědomost
- Obavy
- Nepořádnost
- Nadměrná zátěž
- Špatně stanovené priority

#### **Vnější faktory:**

- Telefonování
- Návštěvy
- Vyrušování při práci
- Sledování televize
- Cestování
- Krize

# PRAKTICKÁ ČÁST

Studium na vysoké škole poskytuje studentům, jak už bylo výše zmíněno, určitou volnost v organizaci času. Zároveň je tu však dost prostoru pro prokrastinační chování. Praktická část této bakalářské práce zkoumá, do jaké míry studenti naší fakulty prokrastinují a jak jsou na tom v porovnání se studenty vyšší odborné školy, kde nastavený režim neposkytuje takové příležitosti k prokrastinaci jako právě na FEK ZČU.

## 4. VLASTNÍ VÝZKUM

### 4.1. Formulování výzkumných otázek a hypotéz

Tématem bakalářské práce je řízení času a nebezpečí prokrastinace. Cílem bylo aplikovat teoretické poznatky získané zpracováním teoretické části a zjistit, jaká je skutečná prokrastinace u studentů v závislosti na vybrané škole.

Cílem praktické části je nalézt odpovědi na tyto výzkumné otázky:

1. Zda jsou studenti dostatečně seznámeni s pojmem prokrastinace,
2. zda si své prokrastinační chování uvědomují a snaží se s tímto problémem něco dělat,
3. jaký mají na prokrastinaci obecný názor,
4. jaké používají strategie, aby se prokrastinaci vyhnuli.

Hendl (2006) uvádí, že hypotéza je tvrzení vystihující určitou situaci ve zkoumané oblasti nebo také „*domněnka, která je odvozena z teorie nebo zkušeností a lze ji empiricky zpochybnit.*“ (Hendl, 2006, str. 23) Jedná se o návrh nebo jakousi představu o vztahu mezi výzkumnými proměnnými. Tento návrh se následně na základě provedeného výzkumu zamítá nebo potvrzuje.

Na základě pozorování a poznatků získaných na Fakultě ekonomické Západočeské univerzity v Plzni, jsem stanovila následující hypotézy:

**H<sub>1</sub>: Studenti ekonomické fakulty jsou s pojmem prokrastinace seznámeni lépe než studenti Vyšší odborné školy v Chebu.**

H<sub>0</sub>: Studenti ekonomické fakulty nejsou s pojmem prokrastinace seznámeni lépe než studenti Vyšší odborné školy v Chebu.



**H<sub>2</sub>: Studenti ekonomické fakulty prokrastinují více než studenti Vyšší odborné školy v Chebu.**

H<sub>0</sub>: Studenti ekonomické fakulty neprokrastinují více než studenti Vyšší odborné školy v Chebu.

**H<sub>3</sub>: Studenti ekonomické fakulty se umí lépe připravit na zkoušku (mají lepší time management) než studenti Vyšší odborné školy v Chebu.**

H<sub>0</sub>: Studenti ekonomické fakulty se neumí lépe připravit na zkoušku (mají lepší time management) než studenti Vyšší odborné školy v Chebu.

Dle Hebáka (2004) označujeme návrh, jehož platnost ověřujeme, H<sub>0</sub>. Tuto hypotézu nazýváme testovanou nebo také nulovou. Hebák také říká, že „*testovaná hypotéza představuje status quo, čímž se myslí, že vyjadřuje dosavadní představy o určité skutečnosti.*“ (Hebák, 2004, str. 16). Alternativní nebo také výzkumná hypotéza, označovaná v našem případě jako H<sub>1</sub>, H<sub>2</sub>, H<sub>3</sub>, je opakem testované hypotézy a vyjadřuje pochybnosti nebo nesouhlas s pravdivostí testované hypotézy.

#### **4.2. Technika sběru dat**

Sběr dat je nejdůležitější částí výzkumu, protože získaná data pomáhají zodpovědět výzkumné otázky. Vzhledem k výzkumnému problému jsem zvolila kvalitativní výzkumnou strategii, konkrétně jednu z metod kvalitativního výzkumu – stukturovaný rozhovor. Tato metoda osobního rozhovoru umožňuje sledovat i neverbální komunikaci, která může být pro výzkum významná. Zároveň tato metoda nedovoluje odklonit se od tématu a předem zvolené struktury rozhovoru.

První část rozhovoru byla tvořena formou otevřených otázek a měla za cíl zjistit, zda je pojem prokrastinace mezi studenty rozšířený, tedy zda studenti tento pojem znají. Dále jsem chtěla zjistit postoj studentů, kteří se již s tímto problémem setkali, nebo studenty požádala o nastínění strategií, které používají, pokud se chtějí přinutit k učení. Respondenti měli také v dotazníku uvést, jak probíhala jejich příprava na poslední zkoušku, zda už nějaký předmět museli opakovat (například z důvodu prokrastinace během příprav na zkoušku nebo již v průběhu semestru) a nakonec respondenti uváděli hodnocení své míry prokrastinace (zda sami sebe vidí jako lehké, střední nebo těžké prokrastinátory).

Na závěr rozhovoru jsem respondenty požádala o vyplnění dotazníku české verze sebeposuzovací škály prokrastinace - Layova škála prokrastinace<sup>6</sup>. Zde měli respondenti odpovídat na 20 otázek prostřednictvím 5ti bodové Likertovy škály (od velmi netypické přes neutrální po velmi typické). Respondent zde hodnotí sám sebe tím, že vybírá možnost, která jeho situaci subjektivně nejlépe vystihuje. Otázky jsou rozděleny do dvou sad, každá má své bodové ohodnocení (jedna je hodnocena opačně než druhá). Hodnotitel následně tyto body sečte a zjistí tak míru prokrastinace respondenta (Pavlovská, 2012). Tuto míru, kterou ukáže Layova škála prokrastinace, jsem následně porovnála se subjektivním hodnocením respondenta z předchozího rozhovoru.

### **Vyhodnocení Layovi škály prokrastinace**

Layova škála prokrastinace měří tzv. akademickou prokrastinaci. Jak již bylo výše zmíněno, skládá se z 20 otázek. Vyhodnocení i administrace jsou velice jednoduché.

U první sady otázek (1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19) se body udělují následovně:

- velmi netypické – 1 bod,
- spíše netypické – 2 body,
- neutrální – 3 body,
- spíše typické – 4 body,
- velmi typické – 5 bodů.

U druhé sady otázek (3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20) je bodování obrácené:

- velmi netypické – 5 bodů.
- spíše netypické – 4 body,
- neutrální – 3 body,
- spíše typické – 2 body,
- velmi typické – 1 bod.

---

<sup>6</sup> Layova škála prokrastinace pro studenty se dá podle Pavlovské (2012) definovat jako „sebeposuzovací škála o 20 položkách, která slouží k hodnocení vysokoškolských studentů a jejich patologického odkládání akademických povinností. Respondent sám sebe hodnotí na 5bodové škále.“ Autorem této sebehodnotící škály je pan C. Lay, českou verzi vytvořil Mgr. Roman Gabrhelík, Ph.D.

Lay i Gaberhelík (2008) rozeznávají 4 stupně akademické prokrastinace, podle počtu získaných bodů:

1. neprokrastinující (20 – 28 bodů)
2. lehcí prokrastinátoři (29 – 52 bodů)
3. střední prokrastinátoři (53 – 63 bodů)
4. těžcí prokrastinátoři (64 a více bodů)

Všechny informace z provedeného rozhovoru i z vyplněného dotazníku jsou následně souhrnně vyhodnoceny. Dále jsou vytvořeny a zobecněny odpovídající závěry a doporučení.

### **4.3. Etika výzkumu**

Účast na výzkumu byla zcela dobrovolná. Studenti byli před zahájením rozhovoru seznámeni s tématem výzkumu a s jejich právem neodpovídat na všechny otázky. Studenti byli zároveň ujištěni, že zpracování dat bude zcela anonymní, jejich rozhovory budou uváděny pod kódy (R1, R2, R3,...).

### **4.4. Výběr respondentů**

Respondenty jsem si volila metodou prostého záměrného výběru. Oslovila jsem studenty na fakultě a do výzkumného souboru jsem zařadila ty, kteří splňovali zásadní podmínky, tzn. byli studenty bakalářského studia na FEK ZČU nebo studenty Vyšší odborné školy Cheb a byli ochotni se výzkumu zúčastnit.

#### 4.5. Výzkumný soubor

Pro lepší přehlednost jsou respondenti popsáni pomocí následující tabulky:

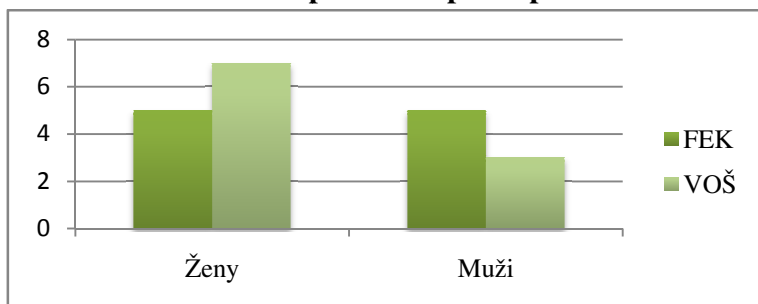
Tabulka č. 2 **Tabulka respondentů**

Č.	Kód respondeta	Pohlaví	Věk	Ročník	Forma studia	Škola
1	R1	žena	21-22	3.	prezenční	FEK
2	R2	žena	21-22	3.	prezenční	FEK
3	R3	muž	25 a více	2.	prezenční	FEK
4	R4	muž	21-22	2.	prezenční	FEK
5	R5	muž	23-24	3.	prezenční	FEK
6	R6	muž	21-22	3.	kombinovaná	FEK
7	R7	muž	23-24	3.	kombinovaná	FEK
8	R8	žena	18-20	1.	prezenční	FEK
9	R9	žena	21-22	3.	prezenční	FEK
10	R10	žena	21-22	2.	prezenční	FEK
11	R11	žena	18-20	1.	prezenční	VOŠ
12	R12	žena	25 a více	3.	prezenční	VOŠ
13	R13	žena	25 a více	2.	kombinovaná	VOŠ
14	R14	žena	21-22	3.	prezenční	VOŠ
15	R15	muž	25 a více	1.	kombinovaná	VOŠ
16	R16	žena	25 a více	2.	kombinovaná	VOŠ
17	R17	muž	23-24	3.	kombinovaná	VOŠ
18	R18	muž	23-24	3.	prezenční	VOŠ
19	R19	žena	21-22	3.	prezenční	VOŠ
20	R20	žena	25 a více	2.	kombinovaná	VOŠ

Zdroj: vlastní zpracování, 2017

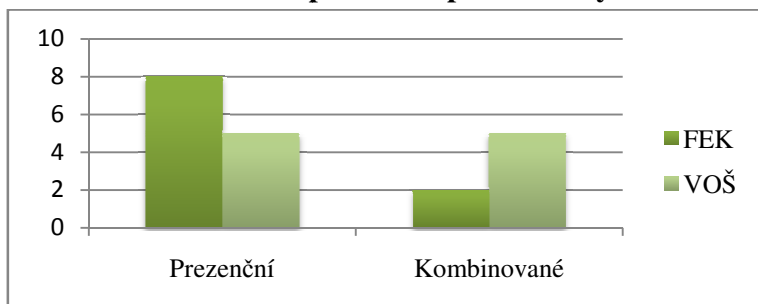
Výzkumu se zúčastnilo 5 žen (50 %) a 5 mužů (50 %) z ekonomické fakulty a 7 žen (70 %) a 3 muži (30 %) z vyšší odborné školy.

**Graf č. 1 Rozdělení respondentů podle pohlaví**



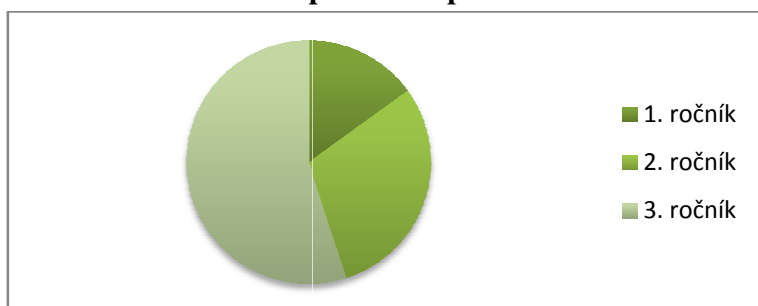
Zdroj: vlastní zpracování, 2017

**Graf č. 2 Rozdělení respondentů podle formy studia**



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

**Graf č. 3 Rozdělení respondentů podle ročníku**



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Respondenti byli vybráni tak, aby zde byl zastoupen každý ročník a obě formy studia, prezenční i kombinovaná. I přes to, takto definovaný výzkumný soubor nelze s ohledem na jeho velikost a design považovat za reprezentativní, ale dle mého názoru poskytuje zajímavý pohled na vztah studentů FEK a VOŠ ke studijním záležitostem a jejich vztah k prokrastinaci.

## 4.6. Rozbor rozhovorů

### 4.6.1. Znalost pojmu prokrastinace

V úvodu rozhovoru byla studentům položena otázka, zda jim něco říká pojem prokrastinace. Zjištění, že všichni respondenti odpověděli kladně, bylo velice překvapující. Odpovědi, které z rozhovoru studenti uvedli, se všechny velice podobaly. Na ukázkou jsou uvedeny pouze některé z nich. Respondent R14 například říká: *„Prokrastinace znamená zabývat se zbytečnostmi, když se musíme věnovat studiu.“* Nebo respondent R13: *„Posouvání plnění úkolů na poslední chvíli. Oddalování.“* Respondent R9 dokonce uvádí, že prokrastinace je *„odkládání nepříjemných povinností. Mám ho spojený se špatnými pocity, protože vím, že to udělat musím, ale nemůžu se k tomu přinutit.“* Respondent R10 vidí prokrastinaci jako *„lenost, neplnění svých povinností“*. S tím však autorka nesouhlasí, protože prokrastinaci nelze zaměňovat za lenost.

Respondent R5 byl v definici prokrastinace nejpresnější: *„Jedná se o chorobné odkládání úkolů a povinností na další dny. Nejedná se však o lenost. Prokrastinátor, na rozdíl od líného člověka, chce tyto úkoly a povinnosti plnit, ale nedokáže se k tomu dokopat.“*

Díky těmto odpovědím autorka získala pohled na to, jak studenti prokrastinaci vnímají. Ukázalo se, že všichni dotázaní studenti vědí, co pojem prokrastinace znamená. Zároveň tím získala odpověď na první výzkumnou otázku, zda jsou studenti dostatečně seznámeni s pojmem prokrastinace.

### 4.6.2. Projevy prokrastinačního chování

Na projevy prokrastinačního chování se autorka ptala prostřednictvím otázky č. 4: *„Jak vypadala Tvoje příprava na poslední zkoušku?“* Odpovědi ilustrují prokrastinační chování studentů před zkouškou. Studenti zde popisují své individuální projevy tohoto chování a představují své strategie, jak se na zkoušku co nejlépe připravit. Pro přehlednost a následné porovnání jsou vytvořeny dvě skupiny respondentů podle školy, kterou studují, a dále jsou tyto skupiny popsány zvlášť.

- **Studenti FEK ZČU**

Někteří studenti ekonomické fakulty v rozhovorech uváděli, že s přípravou na zkoušku nemají nijak velké problémy. Studentka R2 například uvádí: „*Naučila jsem se potřebné příklady a teoretické otázky a prošla jsem si knihu doporučenou k předmětu.*“ V podobném duchu odpověděl i student R7, který jako přípravu na zkoušku používá „*pročítání přednášek a vlastní výtah toho nejdůležitějšího*“. Studentka R8 zase preferuje průběžné učení s malými přestávkami. Velice dobře si dobu učení rozvrhla studentka R9, která se připravovala na zkoušku v průběhu celého semestru a ne jen na jeho konci nebo až ve zkouškovém období. „*Věděla jsem, že jde o těžký předmět, takže jsem se na něj připravovala už během semestru. (...) Na samotnou zkoušku jsem se pak učila asi 2 týdny. Nakonec jsem zkoušku udělala napoprvé, sice za tři, ale napoprvé*“.

Podle studenta R5 hodně záleží na tom, ze kterého předmětu zkoušku vykonáváme. „*V případě, že se jedná o nudný a pro mě nezajímavý a nepodstatný předmět, věnuji přípravě maximálně 3 dny před zkouškou. V případě zajímavých předmětů se připravuju v průběhu semestru a tím mi odpadá většina práce a nervů, že nestíhám.*“ Vlastní zájem a iniciativa ze strany studentů je při studiu velmi důležitá. Proto je i důležité, aby předměty, které studujeme, byly pro nás zajímavé a něčím přínosné. Učení se pak stává zábavnějším. Už to není jen o biflování se bezpočtu definic a pojmů, které v životě stejně moc nepoužijeme. Pokud jsou předměty zajímavé a informace z nich získané jsou užitečné, pak má smysl studovat.

Na fakultě ekonomické jsou ale i takoví studenti, kteří rádi odkládání učení na poslední chvíli a příprava na zkoušky jim tak činí nemalé problémy. Student R3 říká: „*Učil jsem se dva dny předem, a proto jsem neměl dostatek času, takže jsem se učil jen základní informace a měl jsem za 3.*“ Stejně tak studentka R1 má s nedostatkem času problém, opakovaně si říká „*udělám to zítra*“ a pak jí nezbývá dostatek času na přípravu. Student R6 dokonce přiznává: „*Nechal jsem vše na poslední chvíli a najednou toho bylo moc. Nestíhal jsem.*“ Špatné rozvržení času a nedostatečná vůle začít včas způsobuje, že jsou tito studenti vystaveni zbytečnému stresu.

- **Studenti VOŠ Cheb**

Studenti VOŠ Cheb prokázali odpovědnější přístup, co se týče povinností spojených s přípravou na zkoušky, než studenti FEK ZČU. Student R15 začal s přípravami na zkoušku s dostatečným předstihem: „*Začal jsem se intenzivně učit asi dva týdny před zkouškou a přípravu jsem denně zmenšoval. Stačilo mi jen opakovat a zjišťovat, co jsem zapomněl.*“ Přípravu nepodcenila ani studentka R19, která uvádí: „*Sehnala jsem si nejdřív všechny materiály k té zkoušce. Pak jsem si to rozvrhla tak, abych se každý den naučila 3 témata. Měla jsem na to týden, takže se to dalo stihnout.*“

Ostatní studenti uváděli, že se učili průběžně a během celého semestru. Jediná studentka R13 se svým prokrastinačním chováním netají a v rozhovoru říká: „*Učila jsem se noc před zkouškou.*“

Studenti vyšší odborné školy podle mého pohledu přistupují k přípravě na zkoušku s větší odpovědností a pečlivostí než studenti ekonomické fakulty. Až na některé výjimky, začínají s přípravami mnohem dříve a umí si i lépe zorganizovat čas, který si na učení předem vymezili. Určitou roli při tom může hrát faktor věkové stupnice těchto studentů. V průměru jsou studenti VOŠ Cheb starší než studenti FEK ZČU, a to je možný důsledek pro odpovědnější přístup k povinnostem než u mladších studentů.

### **4.6.3. Strategie zvládnutí prokrastinace**

Na strategie zvládnutí prokrastinace se v rozhovoru ptala otázka č. 5: „*Jaké strategie používáte, abyste se přinutil/a k učení?*“.

- **Studenti FEK ZČU**

Student R7 uvádí, že nejlepší je pro něj „*izolace od všeho rozptýlení a stanovení si nějakého plánu a cíle*“. Je vidět, že tento student je dobře seznámen s technikami time managementu a při svém studiu ho dokáže i použít. Student R4 zase používá metodu biče a cukru. Odpovídá takto: „*Naštvu se na sebe, to mě donutí, abych se to naučil. A po úspěšné zkoušce někam zajdu.*“ Systém odměňování se za splnění cíle je dobrou motivací pro další práci.



O motivaci mluví i student R5, který uvádí: „*Nejsilnějším nástrojem je motivace. Čím více předmětů momentálně splním, tím méně mi jich zbývá a tím blíž jsem se zdárnému ukončení studia. U zajímavých předmětů to jde samo. Když tě něco baví, hned to jde snadněji.*“ Tento student si také osvojil zásady time managementu a stanovil si jasný cíl: zdárné ukončení studia. K tomuto jednomu velkému cíli se postupně dostává plněním dílčích cílů, a to plněním zkoušek. Také uvádí, že zajímavé předměty se studují lépe než předměty, jejichž obsah nás moc nezajímá a k jejich studiu tedy nemáme potřebnou motivaci.

Studentka R8 říká zase: „*Prostě si řeknu, že musím. Taky si představím, že ta čtyřka by se zrovna nevyjíkala.*“ Studentka R2 používá strach jako stimul k lepším výsledkům a v rozhovoru uvedla: „*Chci zkoušku zvládnout a bojím se, že jí neudělám, to mě přinutí k učení.*“

Studentka R1 používá již dříve zmíněný systém odměňování se za splněné zkoušky a v rozhovoru řekla: „*Slíbím si nějakou odměnu za to, že se začnu učit a zkoušku udělám.*“

Student R6 říká, že při učení je pro něj důležité nenechat se ničím a nikým vyrušovat: „*Snažím se vyhnout všemu, co by mne od učení odlákalo.*“

Student R3 sám sebe hodnotil jako těžkého prokrastinátora, a tak nebylo žádným překvapením, že to tak vyhodnotil i Layův dotazník. Tento student má velké problémy s prokrastinací. Z jeho odpovědí vyplývá, že ohledně toho zažívá i nepříjemné pocity. V rozhovoru uvádí: „*Strategie nemám žádné. K učení mě donutí až časová tíseň. Zkoušel jsem plánování, ale výsledky byly spíše nic než moc.*“ Dobré je, že ví o čem zásady time managementu jsou a že je dobré je využívat. Ale bohužel tento student si s tím neumí sám poradit. Chybí mu potřebná motivace. Autorka v tomto případě studentům doporučuje obrátit se na adiktologickou ambulaci, kde jim v online aplikaci „Změňte se“<sup>7</sup> pomohou prokrastinační chování zvládat.

---

<sup>7</sup> Poradna adiktologie (2012). Klinika adiktologie. Cit. 29. 3. 2017, dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/zmente-se/>

- **Studenti VOŠ Cheb**

Student R15 uvádí: „*Vybírám si školu, která bude mít pro mě smysl – pak má cenu se učit. Dále pak si upírám „radosti“ v případě, že mám nedostatek času – uvolní se mi tím volná okna.*“ Jak uvádí tento student: je potřeba, aby nás studium hlavně bavilo. S tím nelze nesouhlasit. Když je zájem o to dozvědět se o dané problematice víc, učení jde pak samo.

Stejně jako v předchozí skupině i zde studentka R14 říká, že se nesmí nechat ničím rozptylovat: „*Snažím se oprostít od všech lákadel v podobě notebooku či mobilního telefonu.*“ Naopak student R17 uvádí, že: „*Ráno si otevřu knížku, pustím hudbu do sluchátek a čtu si.*“ Vzhledem k tomu, že se tento student nachází ve skupině těžkých prokrastinátorů, není jeho strategie očividně správná. Z odpovědi vyplývá, že pouze pasivně čte, neopakuje si nahlas přečtenou látku a navíc se nechává rozptylovat hudbou puštěnou do sluchátek. Jeho strategie učení je velmi neefektivní.

U studentky R13 se prokrastinační chování projevuje ze všech respondentů v této skupině nejvíce. R13 uvádí: „*Učení nechávám na poslední chvíli, kdy už opravdu musím.*“ Toto jednání se určitě projeví i na jejích studijních výsledcích. Respondentka R11 mi na tuto otázku odpověděla takto: „*Všechno co se mám naučit si přepíšu a případně podtrhám zvýrazňovači.*“ Tato technika je určitě v pořádku, člověk si přepisováním učiva lépe ukládá informace do mozku než jen pouhým čtením. Pokud má někdo navíc fotografickou paměť, mohou mu pomoci zmíněné zvýrazňovače, aby si učivo při zkoušce lépe vybavil. Jako problém u této strategie vidí autorka fakt, že leckdy se student musí naučit opravdu velké množství probrané látky (výjimkou nejsou ani skripta nebo podklady z přednášek o 60-100 stránkách formátu A4). Nejlepším řešením v tomto případě je osvojení si techniky vypsání toho nejdůležitějšího. Problémem zde ale může být i to, že student nepozná co je skutečně důležité a jeho učení již není tak efektivní.

#### 4.6.4. Odhad míry prokrastinace

Každý z respondentů měl v rámci rozhovoru odpovědět na otázku, jak by sám sebe hodnotil: jako lehký, střední nebo těžký prokrastinátor. Poté měl každý z nich vyplnit standardizovaný dotazník Layovy škály prokrastinace. Dotazník byl prostředkem k určení skutečné míry prokrastinace a ta se následně mohla porovnat s odhadem studentů v rozhovoru. Vyhodnocení tohoto dotazníku bylo provedeno podle výše popsaného postupu. Každá otázka se obodovala body od 1 do 5 a následně sečetla. Výsledná naměřená míra prokrastinace v bodech je znázorněna v následujících tabulkách.

Tabulka č. 3 Míra prokrastinačního chování u studentů FEK

	Kód respondenta	Odhadovaná míra prokrastinace	Skutečná míra prokrastinace	Naměřená prokrastinace v bodech
Studenti FEK ZČU	R2	Střední prokrastinace	Lehká prokrastinace	52 bodů
	R8	Střední prokrastinace	Lehká prokrastinace	52 bodů
	R4	Střední prokrastinace	Střední prokrastinace	53 bodů
	R7	Střední prokrastinace	Střední prokrastinace	53 bodů
	R5	Střední prokrastinace	Střední prokrastinace	55 bodů
	R9	Těžká prokrastinace	Střední prokrastinace	60 bodů
	R1	Střední prokrastinace	Těžká prokrastinace	65 bodů
	R10	Těžká prokrastinace	Těžká prokrastinace	70 bodů
	R3	Těžká prokrastinace	Těžká prokrastinace	72 bodů
	R6	Těžká prokrastinace	Těžká prokrastinace	77 bodů

Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Tabulka č. 4 Míra prokrastinačního chování u studentů VOŠ

	Kód respondenta	Odhadovaná míra prokrastinace	Skutečná míra prokrastinace	Naměřená prokrastinace v bodech
Studenti VOŠ Cheb	R16	Lehká prokrastinace	Lehká prokrastinace	45 bodů
	R15	Lehká prokrastinace	Lehká prokrastinace	46 bodů
	R12	Střední prokrastinace	Lehká prokrastinace	51 bodů
	R18	Střední prokrastinace	Střední prokrastinace	53 bodů
	R20	Střední prokrastinace	Střední prokrastinace	53 bodů
	R19	Střední prokrastinace	Střední prokrastinace	56 bodů
	R11	Střední prokrastinace	Střední prokrastinace	58 bodů
	R13	Lehká prokrastinace	Střední prokrastinace	60 bodů
	R14	Střední prokrastinace	Střední prokrastinace	61 bodů
	R17	Těžká prokrastinace	Těžká prokrastinace	76 bodů

Zdroj: vlastní zpracování, 2017

**Lehká prokrastinace** = lehkou formou prokrastinace trpí každý z nás. Je to stav, kdy se jedinec občas přikloní k prokrastinačnímu chování, ale „může si to dovolit“. Jinak si tento jedinec umí efektivně zorganizovat svůj čas a jeho povinnosti jsou vždy splněny včas.

**Střední prokrastinace** = studenti se střední formou prokrastinace se s nedodržováním termínů a odkládáním povinností setkávají už poměrně častěji, ale jejich prokrastinační chování ještě nijak nezasahuje do jejich soukromého života.

**Těžká prokrastinace** = těžká prokrastinace je tou nejhorší formou prokrastinačního chování. Ovlivňuje studenty nejen ve škole, ale do značné míry i mimo ni, v soukromém životě. Často se u těchto jedinců můžeme setkat s pocity deprese, frustrace a jiných negativních emocí.

#### 4.6.5. Layova škála prokrastinace - vyhodnocení

U každého respondenta vyšel určitý počet bodů, který ukazuje jeho míru prokrastinace. Použitím základní popisné statistiky na výsledcích Layovy škály prokrastinace lze získat zajímavé informace. Nejprve si můžeme ukázat nejmenší a největší naměřenou hodnotu. Nejnižší naměřená hodnota je 45 bodů u respondenta R16. Jak již bylo výše zmíněno Layova škála prokrastinace rozeznává 4 stupně prokrastinace. Neprokrastinující se pohybují v rozpětí 20 až 28 bodů. V našem vzorku respondentů nemáme tedy ani jednoho respondenta, který by vůbec neprokrastinoval nebo se tomu alespoň neblížil. Lehčí prokrastinátoři začínají na 29 bodech a končí na 52 bodech. Nejnižší hodnota je tedy nachází v tomto intervalu. Nejvyšší naměřená hodnota byla v tomto vzorku 77 bodů u respondenta R6. Vzhledem k celkovému rozpětí škály 20 – 100 bodů se tento respondent umístil celkem vysoko. Spadá tedy do kategorie těžcí prokrastinátoři.

Tabulka č. 5 Základní přehled výsledků Layovy škály prokrastinace

	Studenti FEK ZČU	Studenti VOŠ Cheb
<b>Počet respondentů</b>	10	10
<b>Průměrná hodnota</b>	60,9	55,9
<b>Minimální hodnota</b>	52	45
<b>Maximální hodnota</b>	77	76
<b>Směrodatná odchylka</b>	8,95	8,42
<b>Modus</b>	52 a 53 <sup>8</sup>	53
<b>Medián</b>	57,5	54,5

Zdroj: vlastní zpracování, 2017

<sup>8</sup> V některých případech se stává, že sledovaný statistický soubor nabývá dvou vrcholů se stejnými nebo podobnými četnostmi. Tento znak se pak nazývá bimodální. (Mičudová, 2016)

### Výpočty u studentů FEK ZČU:

$$\text{průměr} = \frac{\sum x_i}{n} = \frac{609}{10} = 60,9$$

$$\text{směrodatná odchylka} = \sqrt{\sum_{i=1}^n \frac{(x_i - \bar{x})^2}{n}} = \sqrt{\frac{800,9}{10}} = 8,95$$

modus (hodnota s nejvyšší četností) = 52 a 53

medián (prostřední hodnota znaku) = 57,5

### Výpočty u studentů VOŠ Cheb:

$$\text{průměr} = \frac{\sum x_i}{n} = \frac{559}{10} = 55,9$$

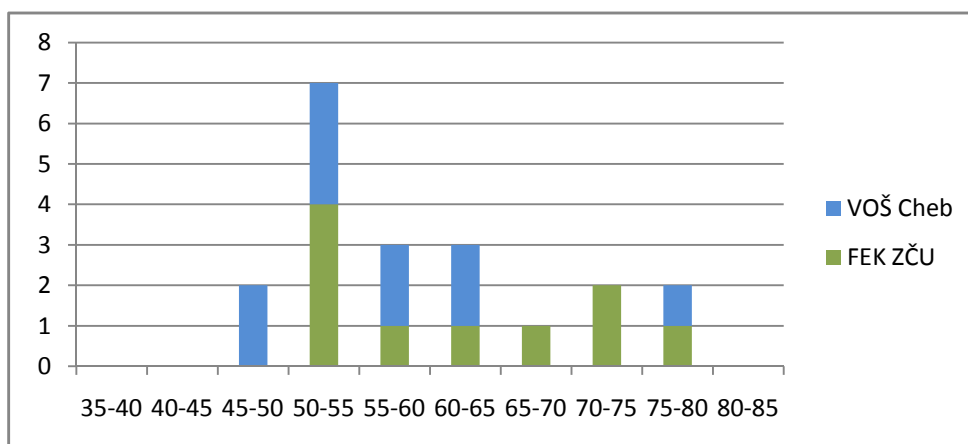
$$\text{směrodatná odchylka} = \sqrt{\sum_{i=1}^n \frac{(x_i - \bar{x})^2}{n}} = \sqrt{\frac{708,9}{10}} = 8,42$$

modus (hodnota s nejvyšší četností) = 53

medián (prostřední hodnota znaku) = 54,5

Zároveň si můžeme ukázat histogram naměřených četností, ze kterého se dá usoudit, že rozložení se blíží normálnímu rozdělení, nicméně zde patrné i lehké kladné zešikmení, neboť průměr celého souboru (n=20) je větší než medián.

Graf č. 4 Histogram rozdělení četností



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

## 4.7. Shrnutí

Výsledky ukazují, že prokrastinace je problémem i u našich respondentů. Těžcí prokrastinátoři v tomto výzkumném souboru studium zatím zvládají. Vzhledem k tomu, že 2 z nich jsou už ve třetím ročníku a 2 z nich jsou ve druhém ročníku, lze předpokládat, že studium také zdárně dokončí. Známe i přesné skóre vyjadřující míru jejich prokrastinace, které se pohybuje spíše v dolních hranicích hodnot pro těžké prokrastinátory.

Z výzkumného šetření vyplynulo také několik zajímavých informací. Například když se autorka ptala, zda si studenti myslí, že odkládání povinností může být i užitečné, odpovědí jí bylo, že odkládání a stres z toho plynoucí může být jistým druhem motivace. Tento student dokonce prokrastinaci považoval za „*docela dobrou strategii*“ pro učení. Nebo například studentka vyšší odborné školy uvedla, že odkládání je užitečné ve smyslu toho, že si člověk učivo lépe zapamatuje, než kdyby se to učil průběžně nebo například už měsíc před zkouškou.

Z výzkumné části vyplývá, že studenti obou škol mají povědomí o hospodaření se svým časem a o prokrastinačním chování, ale jen málokdo umí svůj čas skutečně řídit a zvládat prokrastinační tendence. Bylo také zjištěno, že studenti VOŠ Cheb mají ke studijním povinnostem odpovědnější přístup než studenti FEK ZČU. Čím je to dáno se mi nepodařilo zjistit.

**Hypotéza H<sub>1</sub>** (Studenti ekonomické fakulty jsou s pojmem prokrastinace seznámeni lépe než studenti Vyšší odborné školy Cheb) se z dostupných informací nedá potvrdit, ale ani zamítnout. Výzkum ukázal, že všichni studenti z výzkumného souboru do jednoho jsou s tímto pojmem seznámeni, ví, čeho se problematika týká a většina z nich se s tímto problémem už setkala.

**Hypotéza H<sub>2</sub>** (Studenti ekonomické fakulty prokrastinují více než studenti Vyšší odborné školy v Chebu) byla stanovena s předpokladem, že studenti FEK ZČU mají mnohem větší volnost, co se týče organizace studia, než studenti VOŠ Cheb a je zde tedy větší pravděpodobnost prokrastinačních tendencí. Výzkum tuto hypotézu potvrzuje. Když si porovnáme tyto dvě školy z hlediska míry prokrastinace u studentů, tak lze jednoznačně říci, že studenti FEK ZČU prokrastinují více než studenti VOŠ Cheb. Z fakulty ekonomické byli 2 studenti lehčí prokrastinátoři, 4 střední a 4 těžcí.

Z vyšší odborné školy to byli 3 lehcí prokrastinátoři, 6 středních a pouze 1 těžký. Průměrné skóre u první skupiny je 60,9 bodů a u druhé skupiny je to 55,9, to je výrazně méně než u studentů FEK ZČU.

**Hypotéza H<sub>3</sub>** přepokládala, že studenti ekonomické fakulty se umí lépe připravit na zkoušku a mají tedy lepší time management než studenti vyšší odborné školy. Tato hypotéza se ukázala jako nepravdivá a tudíž byla zamítnuta a přijata byla nulová hypotéza, která říká přesný opak.

#### **4.8. Návrhy pro zlepšení**

Na základě provedeného výzkumu a poznatků získaných z teoretické části lze konstatovat, že studenti mají určité povědomí o time managementu, ale neumí ho při studiu efektivně využívat ve svůj prospěch. Autorka se domnívá, že by bylo vhodné už v prvním semestru na vysoké škole studenty seznámit s touto problematikou a v průběhu studia jí věnovat větší pozornost. Prioritou vysokých škol by mělo být naučit studenty zásadám time managementu například prostřednictvím přednášek. Využít k tomu můžou buď vlastní pedagogy vyškolené v tomto směru, nebo externí lektory, které se této problematice věnují.

Existuje několik institucí, které se zabývají prokrastinací u studentů a pomáhají jim tento problém řešit. Nejznámější a nejrozšířenější z nich je asi vzdělávací institut GrowJOB, s. r. o., jejímž zakladatelem je český odborník na prokrastinaci pan Petr Ludwig.

GrowJOB, s. r. o. je vzdělávací institut založený v roce 2008 a se sídlem v Brně, který se zabývá vzděláváním jednotlivců a firem. Smyslem jejich práce je zpracovávat aktuální vědecké výzkumy a uvádět do praxe to, co aktuální věda ví, a tím pomáhat jednotlivcům a firmám růst. Institut má dvě hlavní divize:



- GrowJOB Corporate je určen pro firmy. Pomáhá jim prostřednictvím dobře nastavených firemních hodnot, skupinové vize a leadershipu zlepšovat vnitřní motivaci zaměstnanců, efektivitu práce a spokojenost lidí.
- GrowJOB Personal se zaměřuje na jednotlivce. Prostřednictvím osobních konzultací jim pomáhá definovat si osobní vizi, zvýšit osobní efektivitu a spokojenost. Jejich cílem je také snížit prokrastinaci.

Začátek spolupráce s institutem je vždy stejný. Prvním krokem je sjednání si bezplatné konzultace, prostřednictvím které klient i konzultant zjistí, zda jim vzájemná spolupráce bude vyhovovat. Osobní konzultace je nejefektivnějším prostředkem, jak bojovat s prokrastinací. Konzultace jsou intenzivní, velmi osobní a konzultant může pružně reagovat na potřeby jednotlivce.

Dále je možné zúčastnit se přednášek a workshopů. Například kurz Akademie Konec prokrastinace je velmi intenzivním kurzem, který pomáhá bojovat proti prokrastinaci. Bohužel se tento kurz koná jen ve velkých městech (Praha, Brno, někdy Plzeň). Kurz se skládá z pěti částí trvajících 2,5 hodiny a stojí 3 800 Kč za osobu.

Pokud by naše fakulta chtěla využít možnosti přednášek, je možné si tyto přednášky domluvit na webových stránkách společnosti. Prokrastinujícím studentům by to určitě pomohlo zvládat lépe studium a být ve svém životě celkově spokojenější. Fakulta ekonomická Západočeské univerzity v Plzni, konkrétně tedy pracoviště v Chebu se už řadu let potýká s nedostatkem studentů. Pokud by tedy fakulta uspořádala vždy pro nastupující první ročník přednášku o hrozbách prokrastinace a výhodách využívání zásad time managementu, byli by studenti schopni lépe řídit svůj čas, organizovat si své studijní záležitosti a měli by větší šanci dostudovat. Fakulta by se tak vyhnula problému, kdy spousta studentů ukončí studium hned v prvním semestru studia, protože se nedokážou přizpůsobit režimu na vysoké škole a z důvodu prokrastinace nezvládají plnit své studijní povinnosti.

Pokud by škola z ekonomických nebo jiných důvodů nemohla tyto přednášky zajišťovat, bylo by dobré studenty alespoň upozornit na video kurzy, kterými provádí Petr Ludwig. Tyto kurzy jsou placené (20 lekcí stojí 1 790 Kč) a jsou stejně užitečné jako přednášky. Tak jako tak, ani škola by v tomto směru neměla prokrastinovat neboť jak říká Petr Ludwig: „*Neprokrastinujte boj proti prokrastinaci*“.

## ZÁVĚR

Cílem teoretické části bakalářské práce bylo shrnout obecné poznatky o problematice time managementu a prokrastinace. Vnímání času je u každého jedince jiné a ukázalo se, jak je důležité naučit se s ním pracovat. Efektivní nakládání s časem v souvislosti se školními povinnostmi je pro zvládnání prokrastinace klíčové. Zároveň je důležité seznámit se s různými pojetími času a aplikovat je do svého osobního života. Student by se měl také vyvarovat tzv. zlodějům času. Za ty je považováno cokoliv, co jakýmkoliv způsobem odvádí pozornost studenta a ruší ho tím v práci. Za zloděje času může být považována i prokrastinace. Tato práce je zaměřena především na prokrastinaci vysokoškolských studentů bakalářského studia a jejich srovnání se studenty vyšší odborné školy.

Další část práce byla zaměřena na studijní život bakalářských studentů a studentů vyšší odborné školy, jejich porovnání a výhody a nevýhody každé z těchto dvou forem studia. Byly zde aplikovány poznatky z předchozích kapitol a doporučeny postupy pro řízení času vzhledem k podmínkám vysokoškolského studia.

Praktická část bakalářské práce zjišťovala, zda lze řízení času považovat za dovednost vysokoškolských studentů. Formou strukturovaných rozhovorů byl proveden výzkum, kterého se zúčastnilo 10 studentů ekonomické fakulty Západočeské univerzity v Plzni a 10 studentů Vyšší odborné školy Cheb. Ve vztahu k prokrastinaci byly v popředí zájmu především její projevy, postoje k ní a strategie jejího zvládnání. Na závěr byly doporučeny postupy jak se prokrastinace u studentů zbavit.

## **Seznam obrázků**

Obrázek č. 1 <b>Křivka pozornosti – ranní ptáci</b> .....	13
Obrázek č. 2 <b>Křivka pozornosti – noční sovy</b> .....	14
Obrázek č. 3 <b>Eisenhowerův princip</b> .....	22
Obrázek č. 4 <b>Definice prokrastinace</b> .....	23
Obrázek č. 5 <b>Koloběh nicnedělání</b> .....	25

## **Seznam grafů**

Graf č. 1 <b>Rozdělení respondentů podle pohlaví</b> .....	36
Graf č. 2 <b>Rozdělení respondentů podle formy studia</b> .....	36
Graf č. 3 <b>Rozdělení respondentů podle ročníku</b> .....	36

## **Seznam tabulek**

Tabulka č. 1 <b>Rozdíly mezi prokrastinátorem a úspěšným člověkem</b> .....	24
Tabulka č. 2 <b>Tabulka respondentů</b> .....	35
Tabulka č. 3 <b>Míra prokrastinačního chování u studentů FEK</b> .....	42
Tabulka č. 4 <b>Míra prokrastinačního chování u studentů VOŠ</b> .....	43

## Seznam použité literatury

- Bedrnová, E. et al. (2015). *Management osobního rozvoje – Duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha: Management Press.
- Caunt, J. (2001). *Time management jak hospodařit s časem*. Praha: Computer Press
- Covey, S. R. (2015). *To nejdůležitější na první místo*. Praha: Management Press.
- Eger, L., Egerová D., (2014). *Základy metodologie výzkumu*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni.
- Fiore, N. (2014). *Snadná cesta z prokrastinace. Jak přestat odkládat úkoly*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Gabrhelík, R. (2008). *Akademická prokrastinace: ověření sebezposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace* (disertační práce). Brno: Masarykova univerzita.
- Gruber, D. (2012). *Time management: efektivní hospodaření s časem - klíčová součást beneopedie*. Praha: Management Press.
- Grunová, M. (2015). *Akademická prokrastinace a její negativní dopady na vysokoškolské studenty*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.
- Hebák, P., Bílková, D., Svobodová, A. (2004). *Praktikum k výuce matematické statistiky II. Testování hypotéz*. Praha: Vysoká škola ekonomická v Praze.
- Hendl, J. (2006). *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál.
- Jančová, R. (2012). *Akademická prokrastinace bakalářských studentů FHS UK* (bakalářská práce). Praha: Univerzita Karlova.
- Kalivodová, K. (2012). *Time management u VŠ studentů* (bakalářská práce). Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni.
- Knoblauch, J., et al. (2012). *Time management – mějte svůj čas pod kontrolou*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Kolektiv autorů (2007). *The Mind Gym: Jak získat čas*. Praha: Ikar.
- Ludwig, P. (2013). *Konec prokrastinace*. Brno: Jan Melvil publishing.
- Mičudová, K., et al. (2016). *Základy statistiky a pravděpodobnosti*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni.

Payne, E., Whittaker, L. (2007). *Klíč k úspěšnému studiu nejen na vysoké škole*. Brno: Vysoké učení technické v Brně.

Scott, S. J., (2014). *23 zabijáků prokrastinace – Přestaňte lenořit a jdete za svým cílem*. Brno: BizBooks.

Uhlig, B. (2008). *Time management – Staňte se pánem svého času*. Praha: Grada Publishing, a. s.

### **Internetové zdroje:**

ABSOLUTIN – inteligentní poradenství (2017). *Pojem „Time management“*. Cit. 2. 2. 2017, dostupné z: <http://www.absolutin.cz/slovník-pojmu/35-time-management/>

*Citáty slavných osobností* (2017). Cit. 10. 2. 2017, dostupné z: <http://citaty.net/autori/dale-carnegie/>

*Gaudeamus* (2013). Cit. 27. 3. 2017, dostupné z: <http://www.gaudeamus.cz/?id=cz%2Fmanual&mf=2003012>

*GrowJOB* (2017). Cit. 16. 4. 2017, dostupné z: <http://www.growjob.com/o-nas/>

*Klinika adiktologie* (2012). Cit. 29. 3. 2017, dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/zmente-se/>

*Konec prokrastinace* (2015). Cit. 16. 4. 2017, dostupné z: <https://www.konec-prokrastinace.cz/prednasky-workshopy/>

Nosková, A. (2008). *Vysoké školy*. Cit. 25. 3. 2017, dostupné z: <http://www.vysokeskoly.cz/clanek/vs-nebo-vos-jaky-je-v-tom-vubec-rozdil>

Pavlovská, A. (2012). *Klinika adiktologie*. Cit. 15. 3. 2017, dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/586/3767/Layova-skala-prokrastinace-pro-studenty>

## **Seznam příloh**

Příloha A      Layova škála prokrastinace

Příloha B      Transkripty rozhovorů



## PŘÍLOHA A: Layova škála prokrastinace

Přečtěte si, prosím, každý výrok a rozhodněte se, že Vás výrok vystihuje či nikoli. Odpovězte na každý výrok, a to i přes to, že si nejste zcela jisti Vaší odpovědí.

1. Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel/a dělat před několika dny.  
 Velmi netypické     Spíše netypické     Neutrální     Spíše typické     Velmi typické
2. Často propásnu koncerty, sportovní klání a podobné akce, protože se nedostanu k tomu, abych si koupil/a lístky.  
 Velmi netypické     Spíše netypické     Neutrální     Spíše typické     Velmi typické
3. Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem.  
 Velmi netypické     Spíše netypické     Neutrální     Spíše typické     Velmi typické
4. Když je ráno čas vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele.  
 Velmi netypické     Spíše netypické     Neutrální     Spíše typické     Velmi typické
5. Po dopsání může dopis několik dní ležet, než ho odešlu.  
 Velmi netypické     Spíše netypické     Neutrální     Spíše typické     Velmi typické
6. Obvykle odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě.  
 Velmi netypické     Spíše netypické     Neutrální     Spíše typické     Velmi typické
7. I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny.  
 Velmi netypické     Spíše netypické     Neutrální     Spíše typické     Velmi typické
8. Obvykle se rozhoduji, jak nejrychleji je to možné.  
 Velmi netypické     Spíše netypické     Neutrální     Spíše typické     Velmi typické
9. Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím.  
 Velmi netypické     Spíše netypické     Neutrální     Spíše typické     Velmi typické
10. Když cestuji, obvykle musím s chystáním pospíchat, abych přijel/a na letiště nebo nádraží včas.  
 Velmi netypické     Spíše netypické     Neutrální     Spíše typické     Velmi typické
11. Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat.  
 Velmi netypické     Spíše netypické     Neutrální     Spíše typické     Velmi typické
12. Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí.  
 Velmi netypické     Spíše netypické     Neutrální     Spíše typické     Velmi typické

13. Pokud obdržím účet na malý obnos, ihned jej zaplatím.

- Velmi netypické     Spíše netypické     Neutrální     Spíše typické     Velmi typické

14. Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání.

- Velmi netypické     Spíše netypické     Neutrální     Spíše typické     Velmi typické

15. Často mám úkol splněn dříve než je potřeba.

- Velmi netypické     Spíše netypické     Neutrální     Spíše typické     Velmi typické

16. Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli.

- Velmi netypické     Spíše netypické     Neutrální     Spíše typické     Velmi typické

17. Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval/a.

- Velmi netypické     Spíše netypické     Neutrální     Spíše typické     Velmi typické

18. Opakovaně říkám „udělám to zítra“.

- Velmi netypické     Spíše netypické     Neutrální     Spíše typické     Velmi typické

19. Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli.

- Velmi netypické     Spíše netypické     Neutrální     Spíše typické     Velmi typické

20. Obvykle se postarám o to, abych měl/a všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji.

- Velmi netypické     Spíše netypické     Neutrální     Spíše typické     Velmi typické

21. Pohlaví

- Muž     Žena

22. Věk

- 18 – 20 let     21 – 22 let     23 – 24 let     25 let a více

# PŘÍLOHA B: Transkripty rozhovorů

## Rozhovor č. 1

<b>Tazatel:</b>	Kristýna Franzová
<b>Datum:</b>	8. 3. 2017
<b>Místo:</b>	budova FEK ZČU v Chebu
<b>Délka rozhovoru:</b>	8 minut
<b>Označení respondenta:</b>	<b>R1</b>
<b>Pohlaví respondenta:</b>	žena
<b>Typ školy:</b>	vysoká škola – FEK ZČU
<b>Ročník studia:</b>	3.
<b>Forma studia:</b>	prezenční
<b>Odhadovaná míra prokrastinace:</b>	střední prokrastinace
<b>Skutečná míra prokrastinace:</b>	těžká prokrastinace – 65 bodů

---

1. Co Ti říká pojem prokrastinace?

*Je to odkládání věcí na později.*

2. Někteří studenti tvrdí, že odkládání povinností je pro ně užitečné. Dostanou se do časového presu a vybičují se tím k lepším výkonům. Jaký na to máš názor a je to i tvůj případ?

*Já odkládám povinnosti na později, ale že by mě to vybičovalo k lepším výkonům, to se říct nedá. Jsem spíše ve stresu, že je nestíhám dokončit.*

3. Jak by ses hodnotila? Jako lehký, střední nebo těžký prokrastinátor?

*Jsem něco mezi středním a těžkým prokrastinátorem. Spíš si myslím, že střední.*

4. Jak vypadala Tvoje příprava na poslední zkoušku?

*Na začátku určitě tzv. „začnu se učit až zítra“. A když už mi zbylo fakt málo času, začala jsem se teda učit...*

5. Jaké používáš strategie, aby ses přinutila k učení?

*Slíbím si nějakou odměnu na to, že se začnu učit a zkoušku udělám.*

6. Je nějaký předmět, který jsi musela opakovat?

*Ano. Mikroekonomie, operační výzkum a statistika*

## Rozhovor č. 2

<b>Tazatel:</b>	Kristýna Franzová
<b>Datum:</b>	9. 3. 2017
<b>Místo:</b>	budova FEK ZČU v Chebu
<b>Délka rozhovoru:</b>	7 minut
<b>Označení respondenta:</b>	<b>R2</b>
<b>Pohlaví respondenta:</b>	žena
<b>Typ školy:</b>	vysoká škola – FEK ZČU
<b>Ročník studia:</b>	3.
<b>Forma studia:</b>	prezenční
<b>Odhadovaná míra prokrastinace:</b>	střední prokrastinace
<b>Skutečná míra prokrastinace:</b>	lehká prokrastinace – 52 bodů

---

1. Co Ti říká pojem prokrastinace?

*Myslím, že to je odkládání práce a úkolů.*

2. Někteří studenti tvrdí, že odkládání povinností je pro ně užitečné. Dostanou se do časového presu a vybičují se tím k lepším výkonům. Jaký na to máš názor a je to i tvůj případ?

*To pro mě neplatí. Naopak nemám ráda, když se dostanu do časového presu a mám pocit, že úkol nestihnu.*

3. Jak by ses hodnotila? Jako lehký, střední nebo těžký prokrastinátor?

*Střední.*

4. Jak vypadala Tvoje příprava na poslední zkoušku?

*Naučila jsem se potřebné příklady a teoretické otázky a prošla jsem si knihu doporučenou k předmětu.*

5. Jaké používáš strategie, aby ses přinutila k učení?

*Chci zkoušku zvládnout a bojím se, že jí neudělám, to mě spolehlivě přinutí k učení.*

6. Je nějaký předmět, který jsi musela opakovat?

*Ne.*

## Rozhovor č. 3

<b>Tazatel:</b>	Kristýna Franzová
<b>Datum:</b>	9. 3. 2017
<b>Místo:</b>	budova FEK ZČU v Chebu
<b>Délka rozhovoru:</b>	8 minut
<b>Označení respondenta:</b>	<b>R3</b>
<b>Pohlaví respondenta:</b>	muž
<b>Typ školy:</b>	vysoká škola – FEK ZČU
<b>Ročník studia:</b>	2.
<b>Forma studia:</b>	prezenční
<b>Odhadovaná míra prokrastinace:</b>	těžká prokrastinace
<b>Skutečná míra prokrastinace:</b>	těžká prokrastinace - 72 bodů

---

1. Co Ti říká pojem prokrastinace?

*Odkládání důležitých povinností, místo nich často hledáme maličkosti, které je třeba neodkladně udělat, místo plnění skutečně důležitých úkolů.*

2. Někteří studenti tvrdí, že odkládání povinností je pro ně užitečné. Dostanou se do časového presu a vybičují se tím k lepším výkonům. Jaký na to máš názor a je to i tvůj případ?

*Těžko toto hodnotit, protože každý z nás je individualita a co platí pro jednoho, druhému nepomůže. Je však třeba najít hranici mezi prospěšným časovým presem a pouhou leností.*

3. Jak by ses hodnotil? Jako lehký, střední nebo těžký prokrastinátor?

*Těžký... občas mi to způsobuje i problémy. Asi jsem prostě líný.*

4. Jak vypadala Tvoje příprava na poslední zkoušku?

*Učil jsem se dva dny předem, a proto jsem neměl dostatek času, takže jsem se učil jen základní informace a měl jsem za 3.*

5. Jaké používáš strategie, aby ses přinutil k učení?

*Žádné. K učení mě donutí až časová tíseň. Zkoušel jsem plánování, ale výsledky spíše nic než moc.*

6. Je nějaký předmět, který jsi musel opakovat?

*Na tuto otázku bych raději neodpovídal. (smích) ... Na to asi nemáme dostatek času.*

## Rozhovor č. 4

<b>Tazatel:</b>	Kristýna Franzová
<b>Datum:</b>	9. 3. 2017
<b>Místo:</b>	budova FEK ZČU v Chebu
<b>Délka rozhovoru:</b>	10 minut
<b>Označení respondenta:</b>	<b>R4</b>
<b>Pohlaví respondenta:</b>	muž
<b>Typ školy:</b>	vysoká škola – FEK ZČU
<b>Ročník studia:</b>	2.
<b>Forma studia:</b>	prezenční
<b>Odhadovaná míra prokrastinace:</b>	střední prokrastinace
<b>Skutečná míra prokrastinace:</b>	střední prokrastinace – 53 bodů

---

1. Co Ti říká pojem prokrastinace?

*Chorobné odkládání povinností, které chci udělat, ale nedělám je.*

2. Někteří studenti tvrdí, že odkládání povinností je pro ně užitečné. Dostanou se do časového presu a vybičují se tím k lepším výkonům. Jaký na to máš názor a je to i tvůj případ?

*Někdy věci odkládám. Vybičuje mě to v určitém čase k lepším výkonům, ale celkový výsledek je horší než kdybych se připravoval déle s větší intenzitou.*

3. Jak by ses hodnotila? Jako lehký, střední nebo těžký prokrastinátor?

*Hodnotím se jako střední prokrastinátor.*

4. Jak vypadala Tvoje příprava na poslední zkoušku?

*Příprava probíhala celé 2 dny.*

5. Jaké používáš strategie, aby ses přinutila k učení?

*Naštvu se na sebe. Po úspěšné zkoušce někam zajdu.*

6. Je nějaký předmět, který jsi musela opakovat?

*Jo jo, účetnictví 1 a angličtina.*

## Rozhovor č. 5

<b>Tazatel:</b>	Kristýna Franzová
<b>Datum:</b>	9. 3. 2017
<b>Místo:</b>	budova FEK ZČU v Chebu
<b>Délka rozhovoru:</b>	15 minut
<b>Označení respondenta:</b>	<b>R5</b>
<b>Pohlaví respondenta:</b>	muž
<b>Typ školy:</b>	vysoká škola – FEK ZČU
<b>Ročník studia:</b>	3.
<b>Forma studia:</b>	prezenční
<b>Odhadovaná míra prokrastinace:</b>	střední prokrastinace
<b>Skutečná míra prokrastinace:</b>	střední prokrastinace – 55 bodů

---

1. Co Ti říká pojem prokrastinace?

*Jedná se o chorobné odkládání úkolů a povinností na další dny. Nejedná se však o lenost. Prokrastinátor, na rozdíl od líného člověka, chce tyto úkoly a povinnosti splnit, ale nedokáže se k tomu dokopat.*

2. Někteří studenti tvrdí, že odkládání povinností je pro ně užitečné. Dostanou se do časového presu a vybičují se tím k lepším výkonům. Jaký na to máš názor a je to i tvůj případ?

*Jelikož jsem ten, který vše plní s předstihem, tak vím, že splnění úkolů a povinností co nejdříve nám pomáhá zbavit se stresu a dává nám také čas na případnou opravu. Úkoly, které plním na poslední chvíli, jsou většinou úkoly, které mě nezajímají a jejich splnění беру pouze jako nutnou povinnost.*

3. Jak by ses hodnotila? Jako lehký, střední nebo těžký prokrastinátor?

*Jak kdy a jak u čeho. Většinou si přijdu jako střední prokrastinátor.*

4. Jak vypadala Tvoje příprava na poslední zkoušku?

*Ha, tahle otázka mě pobavila! (smích) Záleží na tom, o jaký předmět se jedná. V případě, že se jedná o nudný a pro mě nezajímavý a nepodstatný předmět, věnuji přípravě maximálně 3 dny před zkouškou. V případě zajímavých předmětů se připravuju v průběhu semestru a tím mi odpadá většina práce a nervů, že nestíhám.*

5. Jaké používáš strategie, aby ses přinutila k učení?

*Nejsilnějším nástrojem je motivace! Čím více předmětů momentálně splním, tím méně mi jich zbývá a tím blíž jsem se zdárnému ukončení studia. U zajímavých předmětů to jde samo. Když tě něco baví, hned ti to jde snadněji.*

6. Je nějaký předmět, který jsi musela opakovat?

*Statistika. Vzhledem k nedostatečné přípravě, která se nám ve škole nedostala.*

## Rozhovor č. 6

<b>Tazatel:</b>	Kristýna Franzová
<b>Datum:</b>	9. 3. 2017
<b>Místo:</b>	budova FEK ZČU v Chebu
<b>Délka rozhovoru:</b>	7 minut
<b>Označení respondenta:</b>	<b>R6</b>
<b>Pohlaví respondenta:</b>	muž
<b>Typ školy:</b>	vysoká škola – FEK ZČU
<b>Ročník studia:</b>	3.
<b>Forma studia:</b>	kombinovaná
<b>Odhadovaná míra prokrastinace:</b>	těžká prokrastinace
<b>Skutečná míra prokrastinace:</b>	těžká prokrastinace – 77 bodů

---

1. Co Ti říká pojem prokrastinace?

*Odkládání povinností na pozdější dobu.*

2. Někteří studenti tvrdí, že odkládání povinností je pro ně užitečné. Dostanou se do časového presu a vybičují se tím k lepším výkonům. Jaký na to máš názor a je to i tvůj případ?

*Také tak funguju. Není to nejlepší strategie, bohužel jsem tak hloupý, že se nepoučím a dělám to stále dokola.*

3. Jak by ses hodnotila? Jako lehký, střední nebo těžký prokrastinátor?

*Jsem těžký prokrastinátor. Bohužel.*

4. Jak vypadala Tvoje příprava na poslední zkoušku?

*Nechal jsem vše na poslední chvíli a najednou toho bylo moc. Nestíhal jsem.*

5. Jaké používáš strategie, aby ses přinutila k učení?

*Snažím se vyhnout všemu, co by mě od učení odlákalo.*

6. Je nějaký předmět, který jsi musela opakovat?

*Ano. Statistika, operační výzkum, výrobní a logistické systémy a mikroekonomie. No... je toho dost (smích).*



## Rozhovor č. 7

<b>Tazatel:</b>	Kristýna Franzová
<b>Datum:</b>	9. 3. 2017
<b>Místo:</b>	budova FEK ZČU v Chebu
<b>Délka rozhovoru:</b>	11 minut
<b>Označení respondenta:</b>	<b>R7</b>
<b>Pohlaví respondenta:</b>	muž
<b>Typ školy:</b>	vysoká škola – FEK ZČU
<b>Ročník studia:</b>	3.
<b>Forma studia:</b>	kombinovaná
<b>Odhadovaná míra prokrastinace:</b>	střední prokrastinace
<b>Skutečná míra prokrastinace:</b>	střední prokrastinace – 53 bodů

---

1. Co Ti říká pojem prokrastinace?

*Odkládání povinností, rozptylování, dělání všeho na poslední chvíli.*

2. Někteří studenti tvrdí, že odkládání povinností je pro ně užitečné. Dostanou se do časového presu a vybičují se tím k lepším výkonům. Jaký na to máš názor a je to i tvůj případ?

*Není to ideální řešení, člověk je vystresovaný, nervózní a podrážděný. Přes to, že vím, že je to špatné, dělám to taky.*

3. Jak by ses hodnotila? Jako lehký, střední nebo těžký prokrastinátor?

*Střední, v některých případech až těžký prokrastinátor.*

4. Jak vypadala Tvoje příprava na poslední zkoušku?

*Pročítání přednášek a vlastní výtah toho nejdůležitějšího.*

5. Jaké používáš strategie, aby ses přinutila k učení?

*Izolace od všeho rozptýlení. Stanovení si nějakého plánu a cíle.*

6. Je nějaký předmět, který jsi musela opakovat?

*Jo, hospodářskou angličtinu.*

## Rozhovor č. 8

<b>Tazatel:</b>	Kristýna Franzová
<b>Datum:</b>	9. 3. 2017
<b>Místo:</b>	budova FEK ZČU v Chebu
<b>Délka rozhovoru:</b>	8 minut
<b>Označení respondenta:</b>	<b>R8</b>
<b>Pohlaví respondenta:</b>	žena
<b>Typ školy:</b>	vysoká škola – FEK ZČU
<b>Ročník studia:</b>	1.
<b>Forma studia:</b>	prezenční
<b>Odhadovaná míra prokrastinace:</b>	střední prokrastinace
<b>Skutečná míra prokrastinace:</b>	lehká prokrastinace – 52 bodů

---

1. Co Ti říká pojem prokrastinace?

*Odkládání povinností či úkolů na poslední chvíli.*

2. Někteří studenti tvrdí, že odkládání povinností je pro ně užitečné. Dostanou se do časového presu a vybičují se tím k lepším výkonům. Jaký na to máš názor a je to i tvůj případ?

*Nemyslím si to. Já podávám právě horší výsledky, když učení odkládám a díky stresu to už pak většinou nedokážu udělat tak dobře.*

3. Jak by ses hodnotila? Jako lehký, střední nebo těžký prokrastinátor?

*Střední prokrastinátor. Víím, u kterých věcí či povinností si můžu dovolit prokrastinovat.*

4. Jak vypadala Tvoje příprava na poslední zkoušku?

*Učila jsem se průběžně, s malými přestávkami.*

5. Jaké používáš strategie, aby ses přinutila k učení?

*Prostě si řeknu, že musím. Taky si představím, že by se ta čtyřka zrovna nevyjíímala.*

6. Je nějaký předmět, který jsi musela opakovat?

*Ne.*

## Rozhovor č. 9

<b>Tazatel:</b>	Kristýna Franzová
<b>Datum:</b>	9. 3. 2017
<b>Místo:</b>	budova FEK ZČU v Chebu
<b>Délka rozhovoru:</b>	15 minut
<b>Označení respondenta:</b>	<b>R9</b>
<b>Pohlaví respondenta:</b>	žena
<b>Typ školy:</b>	vysoká škola – FEK ZČU
<b>Ročník studia:</b>	3.
<b>Forma studia:</b>	prezenční
<b>Odhadovaná míra prokrastinace:</b>	těžká prokrastinace
<b>Skutečná míra prokrastinace:</b>	střední prokrastinace – 60 bodů

---

1. Co Ti říká pojem prokrastinace?

*Odkládání nepříjemných povinností. Mám ho spojený se špatnými pocity, protože vím, že to udělat musím, ale nemůžu se k tomu přinutit.*

2. Někteří studenti tvrdí, že odkládání povinností je pro ně užitečné. Dostanou se do časového presu a vybičují se tím k lepším výkonům. Jaký na to máš názor a je to i tvůj případ?

*V mém případě toto tvrzení částečně platí. Často dělám věci na poslední chvíli, protože se k tomu dřív nedonutím. Víím, že to není nejlepší řešení. Na druhou stranu si nemyslím, že by mě to nějakým způsobem vybičovalo k lepším výkonům, naopak ta kvalita tím klesá.*

3. Jak by ses hodnotila? Jako lehký, střední nebo těžký prokrastinátor?

*Jsem těžký prokrastinátor. Pokud nejsem pod dostatečným tlakem, tak se k tomu prostě nepřinutím. Odložím to, i když z toho mám pak špatný pocit.*

4. Jak vypadala Tvoje příprava na poslední zkoušku?

*Byly to Finanční a pojistné výpočty. Věděla jsem, že jde o těžký předmět, takže jsem se na něj připravovala průběžně už během semestru. Dost mi pomohlo i to, že jsme každý týden museli odevzdávat vypočítané příklady jako domácí přípravu. Na samotnou zkoušku jsem se pak učila asi 2 týdny. Nakonec jsem zkoušku udělala napoprvé, sice za tři, ale napoprvé.*

5. Jaké používáš strategie, aby ses přinutila k učení?

*Musím mít svůj klid, izolovat se od ostatních. Hodně mě přinutí se učit, když si představím, že bych byla jediná, kdo zkoušku neudělá. To mě nakopne...*

6. Je nějaký předmět, který jsi musela opakovat?

*Statistiku, ale nebylo to kvůli lenosti, nebo že bych přípravu na zkoušku podcenila. Právě naopak. Prostě to nějak nevyšlo.*

## Rozhovor č. 10

<b>Tazatel:</b>	Kristýna Franzová
<b>Datum:</b>	9. 3. 2017
<b>Místo:</b>	budova FEK ZČU v Chebu
<b>Délka rozhovoru:</b>	18 minut
<b>Označení respondenta:</b>	<b>R10</b>
<b>Pohlaví respondenta:</b>	žena
<b>Typ školy:</b>	vysoká škola – FEK ZČU
<b>Ročník studia:</b>	2.
<b>Forma studia:</b>	prezenční
<b>Odhadovaná míra prokrastinace:</b>	těžká prokrastinace
<b>Skutečná míra prokrastinace:</b>	těžká prokrastinace – 70 bodů

---

1. Co Ti říká pojem prokrastinace?

*Prokrastinace znamená lenost, neplnění svých povinností. Je to pojem, který mě přesně vystihuje.*

2. Někteří studenti tvrdí, že odkládání povinností je pro ně užitečné. Dostanou se do časového presu a vybičují se tím k lepším výkonům. Jaký na to máš názor a je to i tvůj případ?

*Každý člověk je jiný, takže podle mě je tohle hodně individuální. Zním spoustu lidí, kterým to tak vyhovuje, umí pracovat pouze v časové tísní. Ale znám i spoustu lidí, kteří po zadání úkolu na něm hned začnou pracovat, mají všechno rozplánované a vyhnou se tak stresu. Takovým lidem závidím, já jsem ten první případ.*

3. Jak by ses hodnotila? Jako lehký, střední nebo těžký prokrastinátor?

*Těžko se mi to přiznává, ale těžký. Určitě. I když se s tím snažím něco dělat.*

4. Jak vypadala Tvoje příprava na poslední zkoušku?

*Plán byl takový: věděla jsem, že nepůjde o lehkou zkoušku a tak jsem si chtěla nejdřív připravit všechny materiály, ze kterých se budu učit. Pak jsem měla mít asi týden na to se to všechno naučit s tím, že poslední dva dny bych už jen opakovala, abych se vyhnula obvyklému stresu. A ejhle! Zase jsem to všechno nechala na poslední chvíli a nestihla jsem se naučit všechno tak, jak jsem chtěla. Ohodnocení zkoušky podle toho taky vypadalo.*

5. Jaké používáš strategie, aby ses přinutila k učení?

*V žádném případě nesmím zapínat počítač nebo televizi. Učím se tím způsobem, že si text nejdřív přečtu a pak se ho snažím nahlas několikrát přeříkat, dokud se mi nevryje do paměti. Proto potřebuju absolutní ticho a klid.*

6. Je nějaký předmět, který jsi musela opakovat?

*Kupodivu zatím ne. I přes mou těžkou prokrastinaci, jsem se na zkoušky zatím vždycky nějakým způsobem dokázala naučit.*

## Rozhovor č. 11

<b>Tazatel:</b>	Kristýna Franzová
<b>Datum:</b>	17. 3. 2017
<b>Místo:</b>	budova SZŠ a VOŠ Cheb
<b>Délka rozhovoru:</b>	7 minut
<b>Označení respondenta:</b>	<b>R11</b>
<b>Pohlaví respondenta:</b>	žena
<b>Typ školy:</b>	vyšší odborná škola – SZŠ a VOŠ Cheb
<b>Ročník studia:</b>	2.
<b>Forma studia:</b>	prezenční
<b>Odhadovaná míra prokrastinace:</b>	střední prokrastinace
<b>Skutečná míra prokrastinace:</b>	střední prokrastinace – 58 bodů

---

1. Co Ti říká pojem prokrastinace?

*Oddalování věcí, co jsou potřeba udělat, na potom.*

2. Někteří studenti tvrdí, že odkládání povinností je pro ně užitečné. Dostanou se do časového presu a vybičují se tím k lepším výkonům. Jaký na to máš názor a je to i tvůj případ?

*Někomu to vyhovuje. Mně osobně to vyhovuje jen někdy, nemohla bych pracovat ve stresu pořád. Ale občas je to dobrý způsob jak se přinutit udělat nepříjemné úkoly.*

3. Jak by ses hodnotila? Jako lehký, střední nebo těžký prokrastinátor?

*Řekla bych, že jsem střední prokrastinátor. Záleží na situaci.*

4. Jak vypadala Tvoje příprava na poslední zkoušku?

*Učila jsem se průběžně, už během semestru. V předmětech, který mě baví, mi stačí poslouchat v hodině a na každou hodinu se připravovat. Pak mám ve zkouškovém více času na ty těžší předměty.*

5. Jaké používáš strategie, aby ses přinutila k učení?

*Všechno co se mám naučit si přepíšu a případně podtrhám zvýrazňovači.*

6. Je nějaký předmět, který jsi musela opakovat?

*Ne, nic jsem neopakovala.*

## Rozhovor č. 12

<b>Tazatel:</b>	Kristýna Franzová
<b>Datum:</b>	17. 3. 2017
<b>Místo:</b>	budova SZŠ a VOŠ Cheb
<b>Délka rozhovoru:</b>	8 minut
<b>Označení respondenta:</b>	<b>R12</b>
<b>Pohlaví respondenta:</b>	žena
<b>Typ školy:</b>	vyšší odborná škola – SZŠ a VOŠ Cheb
<b>Ročník studia:</b>	2.
<b>Forma studia:</b>	prezenční
<b>Odhadovaná míra prokrastinace:</b>	střední prokrastinace
<b>Skutečná míra prokrastinace:</b>	lehká prokrastinace – 51 bodů

---

1. Co Ti říká pojem prokrastinace?

*Odkládání věcí na jindy.*

2. Někteří studenti tvrdí, že odkládání povinností je pro ně užitečné. Dostanou se do časového presu a vybičují se tím k lepším výkonům. Jaký na to máš názor a je to i tvůj případ?

*Je to hodně individuální. V mém případě to tak nefunguje. Mám ráda svůj klid a ve stresu neumím pracovat.*

3. Jak by ses hodnotila? Jako lehký, střední nebo těžký prokrastinátor?

*Jsem střední... vím, že prokrastinuju, vím ve kterých případech, ale taky vím, že občas ti to můžu dovolit.*

4. Jak vypadala Tvoje příprava na poslední zkoušku?

*Učila jsem se dva dny předem, stihla jsem to v pohodě.*

5. Jaké používáš strategie, aby ses přinutila k učení?

*Žádnou strategii nemám, prostě vím, že se to musím naučit. Navíc tuhle školu jsem si vybrala, protože mě baví, takže motivací je školu dokončit a jít pracovat v tomhle oboru.*

6. Je nějaký předmět, který jsi musela opakovat?

*Ne.*

## Rozhovor č. 13

<b>Tazatel:</b>	Kristýna Franzová
<b>Datum:</b>	17. 3. 2017
<b>Místo:</b>	budova SZŠ a VOŠ Cheb
<b>Délka rozhovoru:</b>	9 minut
<b>Označení respondenta:</b>	<b>R13</b>
<b>Pohlaví respondenta:</b>	žena
<b>Typ školy:</b>	vyšší odborná škola – SZŠ a VOŠ Cheb
<b>Ročník studia:</b>	2.
<b>Forma studia:</b>	kombinovaná
<b>Odhadovaná míra prokrastinace:</b>	střední prokrastinace
<b>Skutečná míra prokrastinace:</b>	střední prokrastinace – 60 bodů

---

1. Co Ti říká pojem prokrastinace?

*Posouvání plnění úkolů na poslední chvíli. Oddalování.*

2. Někteří studenti tvrdí, že odkládání povinností je pro ně užitečné. Dostanou se do časového presu a vybičují se tím k lepším výkonům. Jaký na to máš názor a je to i tvůj případ?

*Ano, je to i můj případ. Jsem přesně ten typ, který začne pořádně pracovat až s blížícím se termínem odevzdání nebo zkoušky. A vyhovuje mi to tak.*

3. Jak by ses hodnotila? Jako lehký, střední nebo těžký prokrastinátor?

*Střední. Asi na tom, ještě nejsem tak špatně.*

4. Jak vypadala Tvoje příprava na poslední zkoušku?

*Učila jsem se noc před zkouškou.*

5. Jaké používáš strategie, aby ses přinutila k učení?

*Nechávám vše na poslední chvíli, kdy už opravdu musím.*

6. Je nějaký předmět, který jsi musela opakovat?

*Ne.*

## Rozhovor č. 14

<b>Tazatel:</b>	Kristýna Franzová
<b>Datum:</b>	17. 3. 2017
<b>Místo:</b>	budova SZŠ a VOŠ Cheb
<b>Délka rozhovoru:</b>	11 minut
<b>Označení respondenta:</b>	<b>R14</b>
<b>Pohlaví respondenta:</b>	žena
<b>Typ školy:</b>	vyšší odborná škola – SZŠ a VOŠ Cheb
<b>Ročník studia:</b>	2.
<b>Forma studia:</b>	kombinovaná
<b>Odhadovaná míra prokrastinace:</b>	střední prokrastinace
<b>Skutečná míra prokrastinace:</b>	střední prokrastinace – 61 bodů

---

1. Co Ti říká pojem prokrastinace?

*Prokrastinace znamená zabývat se zbytečnostmi, když se musíme věnovat studiu.*

2. Někteří studenti tvrdí, že odkládání povinností je pro ně užitečné. Dostanou se do časového presu a vybičují se tím k lepším výkonům. Jaký na to máš názor a je to i tvůj případ?

*Můj případ to není, v časovém presu se dostávám do stresových situací a pak nezvládám vůbec nic.*

3. Jak by ses hodnotila? Jako lehký, střední nebo těžký prokrastinátor?

*Stoprocentně střední.*

4. Jak vypadala Tvoje příprava na poslední zkoušku?

*Vysála jsem, uklidila a koukala na film: Můj soused zabiják (smích). Ano, naučila jsem se toho hodně.*

5. Jaké používáš strategie, aby ses přinutila k učení?

*Oprostit se od všech „lákad“ v podobě notebooku nebo mobilu.*

6. Je nějaký předmět, který jsi musela opakovat?

*Ne.*



## Rozhovor č. 15

<b>Tazatel:</b>	Kristýna Franzová
<b>Datum:</b>	17. 3. 2017
<b>Místo:</b>	budova SZŠ a VOŠ Cheb
<b>Délka rozhovoru:</b>	14 minut
<b>Označení respondenta:</b>	<b>R15</b>
<b>Pohlaví respondenta:</b>	muž
<b>Typ školy:</b>	vyšší odborná škola – SZŠ a VOŠ Cheb
<b>Ročník studia:</b>	2.
<b>Forma studia:</b>	kombinovaná
<b>Odhadovaná míra prokrastinace:</b>	lehká prokrastinace
<b>Skutečná míra prokrastinace:</b>	lehká prokrastinace – 46 bodů

---

1. Co Ti říká pojem prokrastinace?

*Provádění jiných činností než zadaných úkolů.*

2. Někteří studenti tvrdí, že odkládání povinností je pro ně užitečné. Dostanou se do časového presu a vybičují se tím k lepším výkonům. Jaký na to máš názor a je to i tvůj případ?

*Pracovní přes nepotřebuju, i když nemám problém ho zvládnout. Povinnosti se snažím plnit hned. Velký stres a velké uvolnění z odkládání a plnění úkolů za pět dvanáct mě spíš nervuje.*

3. Jak by ses hodnotila? Jako lehký, střední nebo těžký prokrastinátor?

*Spíš lehký. Jak už jsem řekl, nemám s tím problém.*

4. Jak vypadala Tvoje příprava na poslední zkoušku?

*Začal jsem se intenzivně učit asi dva týdny před zkouškou a přípravu jsem denně zmenšovat. Stačilo mi jen opakovat a zjišťovat, co jsem zapomněl.*

5. Jaké používáš strategie, aby ses přinutila k učení?

*Vybírám si školu, která bude mít pro mě smysl – pak má cenu se učit. Dále pak si upírám „radosti“ v případě, že mám nedostatek času – uvolní se mi tím volná okna.*

6. Je nějaký předmět, který jsi musela opakovat?

*Ne.*

## Rozhovor č. 16

<b>Tazatel:</b>	Kristýna Franzová
<b>Datum:</b>	17. 3. 2017
<b>Místo:</b>	budova SZŠ a VOŠ Cheb
<b>Délka rozhovoru:</b>	8 minut
<b>Označení respondenta:</b>	<b>R16</b>
<b>Pohlaví respondenta:</b>	žena
<b>Typ školy:</b>	vyšší odborná škola – SZŠ a VOŠ Cheb
<b>Ročník studia:</b>	2.
<b>Forma studia:</b>	kombinovaná
<b>Odhadovaná míra prokrastinace:</b>	lehká prokrastinace
<b>Skutečná míra prokrastinace:</b>	lehká prokrastinace – 45 bodů

---

1. Co Ti říká pojem prokrastinace?

*Je to celkem nový pojem. Znamená to odkládání úkolů.*

2. Někteří studenti tvrdí, že odkládání povinností je pro ně užitečné. Dostanou se do časového presu a vybičují se tím k lepším výkonům. Jaký na to máš názor a je to i tvůj případ?

*Nemám ráda stres. Raději úkoly neodkládám, ale dělám je hned jak je to možné.*

3. Jak by ses hodnotila? Jako lehký, střední nebo těžký prokrastinátor?

*Jsem lehký.*

4. Jak vypadala Tvoje příprava na poslední zkoušku?

*Učila jsem se průběžně. Zkoušku pak nemám problém zvládnout.*

5. Jaké používáš strategie, aby ses přinutila k učení?

*Potřebuju klid, prostor a něco k pití (víno nebo pivo)... (smích)*

6. Je nějaký předmět, který jsi musela opakovat?

*Ne, nemusel jsem nic opakovat.*

## Rozhovor č. 17

<b>Tazatel:</b>	Kristýna Franzová
<b>Datum:</b>	17. 3. 2017
<b>Místo:</b>	budova SZŠ a VOŠ Cheb
<b>Délka rozhovoru:</b>	14 minut
<b>Označení respondenta:</b>	<b>R17</b>
<b>Pohlaví respondenta:</b>	muž
<b>Typ školy:</b>	vyšší odborná škola – SZŠ a VOŠ Cheb
<b>Ročník studia:</b>	2.
<b>Forma studia:</b>	kombinovaná
<b>Odhadovaná míra prokrastinace:</b>	těžká prokrastinace
<b>Skutečná míra prokrastinace:</b>	těžká prokrastinace – 76 bodů

---

1. Co Ti říká pojem prokrastinace?

*Standardní životní situace mé osoby.*

2. Někteří studenti tvrdí, že odkládání povinností je pro ně užitečné. Dostanou se do časového presu a vybičují se tím k lepším výkonům. Jaký na to máš názor a je to i tvůj případ?

*Určitě. Tlak, resp. práce pod tlakem mě posune dál. Práce je pak efektivnější, propracovanější a mám z ní lepší pocit.*

3. Jak by ses hodnotila? Jako lehký, střední nebo těžký prokrastinátor?

*Těžký prokrastinátor.*

4. Jak vypadala Tvoje příprava na poslední zkoušku?

*Uvědomil jsem si, že je zítra zkouška. Chtěl jsem se učit večer před zkouškou, ale nakonec jsem to vzdal. Materiály jsem otevřel až ráno před zkouškou a dopadlo to dobře.*

5. Jaké používáš strategie, aby ses přinutila k učení?

*Ráno si otevřu knížku, pustím hudbu do sluchátek a čtu si.*

6. Je nějaký předmět, který jsi musela opakovat?

*Jo, stane se... ale je víc pokusů, takže v klidu.*

## Rozhovor č. 18

<b>Tazatel:</b>	Kristýna Franzová
<b>Datum:</b>	17. 3. 2017
<b>Místo:</b>	budova SZŠ a VOŠ Cheb
<b>Délka rozhovoru:</b>	17 minut
<b>Označení respondenta:</b>	<b>R18</b>
<b>Pohlaví respondenta:</b>	muž
<b>Typ školy:</b>	vyšší odborná škola – SZŠ a VOŠ Cheb
<b>Ročník studia:</b>	3.
<b>Forma studia:</b>	prezenční
<b>Odhadovaná míra prokrastinace:</b>	střední prokrastinace
<b>Skutečná míra prokrastinace:</b>	střední prokrastinace – 53 bodů

---

1. Co Ti říká pojem prokrastinace?

*Řekl bych, že to je chorobná tendence k odkládání úkolů. Prostě takový to, když si neustále říkáš „udělám to zítra“.*

2. Někteří studenti tvrdí, že odkládání povinností je pro ně užitečné. Dostanou se do časového presu a vybičují se tím k lepším výkonům. Jaký na to máš názor a je to i tvůj případ?

*No, něco na tom je... stres může být druhem motivace. Teda jak pro koho samozřejmě. Myslím si, že když člověk nepracuje pod tím stresem pořád, tak to může být docela dobrá strategie.*

3. Jak by ses hodnotila? Jako lehký, střední nebo těžký prokrastinátor?

*Jsem střední prokrastinátor.*

4. Jak vypadala Tvoje příprava na poslední zkoušku?

*Rozplánoval jsem si všechny zkoušky tak, abych to všechno v pohodě stihl. Na poslední zkoušku jsem se učil asi 3 dny a v pohodě mi to stačilo. Přečetl jsem si výpisky z hodin a vypsál jsem si z nich to nejdůležitější. Tím, že si to sám napíšu, tak si to hodně zapamatuju. U zkoušky pak stačí vybavit si, co jsem si předtím napsal.*

5. Jaké používáš strategie, aby ses přinutila k učení?

*Nejlíp se mi osvědčilo učit se třeba v knihovně nebo prostě někde, kde jsem sám a nejsou tam žádné lákadla v podobě televize, počítače a podobně.*

6. Je nějaký předmět, který jsi musela opakovat?

*Naštěstí ne.*

## Rozhovor č. 19

<b>Tazatel:</b>	Kristýna Franzová
<b>Datum:</b>	17. 3. 2017
<b>Místo:</b>	budova SZŠ a VOŠ Cheb
<b>Délka rozhovoru:</b>	13 minut
<b>Označení respondenta:</b>	<b>R19</b>
<b>Pohlaví respondenta:</b>	žena
<b>Typ školy:</b>	vyšší odborná škola – SZŠ a VOŠ Cheb
<b>Ročník studia:</b>	3.
<b>Forma studia:</b>	prezenční
<b>Odhadovaná míra prokrastinace:</b>	lehká prokrastinace
<b>Skutečná míra prokrastinace:</b>	střední prokrastinace – 56 bodů

---

1. Co Ti říká pojem prokrastinace?

*Neustálé odkládání povinností.*

2. Někteří studenti tvrdí, že odkládání povinností je pro ně užitečné. Dostanou se do časového presu a vybičují se tím k lepším výkonům. Jaký na to máš názor a je to i tvůj případ?

*Třeba u učení na zkoušku je odkládání užitečné. Když si to učení nechám na poslední chvíli, je to proto, že si pak budu líp pamatovat. Kdybych se to učila měsíc před zkouškou tak si nepamatuju nic a je to pro mě zbytečný. Takže si myslím, že tohle odkládání není na škodu, má to svůj účel, je to vlastně určitá strategie.*

3. Jak by ses hodnotila? Jako lehký, střední nebo těžký prokrastinátor?

*Lehký, jsem takový ten typický prokrastinátor.*

4. Jak vypadala Tvoje příprava na poslední zkoušku?

*Tak sehnala jsem si nejdřív všechny materiály k té zkoušce. Pak jsem si to rozvrhla tak, abych se každý den naučila 3 témata. Měla jsem na to týden, takže se to dalo stihnout.*

5. Jaké používáš strategie, aby ses přinutila k učení?

*Udělám si ten plán, podle kterého se snažím postupovat. A hlavně se potřebuju izolovat od ostatních, jdu se učit třeba do knihovny. Potřebuju hlavně ticho.*

6. Je nějaký předmět, který jsi musela opakovat?

*Ne.*

## Rozhovor č. 20

<b>Tazatel:</b>	Kristýna Franzová
<b>Datum:</b>	17. 3. 2017
<b>Místo:</b>	budova SZŠ a VOŠ Cheb
<b>Délka rozhovoru:</b>	9 minut
<b>Označení respondenta:</b>	<b>R20</b>
<b>Pohlaví respondenta:</b>	žena
<b>Typ školy:</b>	vyšší odborná škola – SZŠ a VOŠ Cheb
<b>Ročník studia:</b>	2.
<b>Forma studia:</b>	kombinovaná
<b>Odhadovaná míra prokrastinace:</b>	střední prokrastinace
<b>Skutečná míra prokrastinace:</b>	střední prokrastinace – 53 bodů

---

1. Co Ti říká pojem prokrastinace?

*Odkládání věcí, povinností.*

2. Někteří studenti tvrdí, že odkládání povinností je pro ně užitečné. Dostanou se do časového presu a vybičují se tím k lepším výkonům. Jaký na to máš názor a je to i tvůj případ?

*Já na to mám jiný názor. Musím mít vše předem a nenechávám nic na poslední chvíli. Za ten stres mi to nestojí.*

3. Jak by ses hodnotila? Jako lehký, střední nebo těžký prokrastinátor?

*Střední prokrastinátor.*

4. Jak vypadala Tvoje příprava na poslední zkoušku?

*Úplně v klidu. Stačily mi výpisky z hodin a pár hodin ticha.*

5. Jaké používáš strategie, aby ses přinutila k učení?

*Žádné nemám. Prostě vím, že musím.*

6. Je nějaký předmět, který jsi musela opakovat?

*Ne.*

## **Abstrakt**

FRANZOVÁ, Kristýna. *Řízení času a nebezpečí prokrastinace u vysokoškolských studentů*. Cheb, 2017. 79 s. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta ekonomická.

**Klíčová slova:** Time management, prokrastinace, plánování, stanovení cílů

Předložená bakalářská práce je zaměřena na time management u vysokoškolských studentů a jejich sklony k prokrastinačnímu chování. Práce obsahuje 3 hlavní kapitoly a několik podkapitol. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V první kapitole teoretické části je popsán pojem time management, vnímání času, historie a vývoj time managementu, plánování a techniky řízení času. Druhá kapitola popisuje pojem prokrastinace, příčiny prokrastinace a boj s prokrastinací. Třetí kapitola je zaměřena na popis života vysokoškolských studentů, popisuje rozdíly mezi studiem na vysoké škole a vyšší odborné škole. Součástí je i aplikace metod time managementu na příkladě vysokoškolského studia a zloději času. Praktická část formou rozhovoru srovnává studenty vysoké školy a vyšší odborné školy, jejich míru prokrastinace a schopnost řídit svůj čas.

## **Abstract**

FRANZOVÁ, Kristýna. Time management and the danger of procrastination in higher education. Cheb, 2017. 79 s. Bachelor Thesis. University of West Bohemia. Faculty of Economics.

**Key words:** Time management, procrastination, planning, setting goals

This bachelor thesis is focused on time management of college students and their tendency to procrastinate. The thesis contains three main chapters and several subchapters. The work has practical and theoretical part. The first chapter of the theoretical part describes the concept of time management, time perception, history and development of time management, planning and time management techniques. The second chapter describes the concept of procrastination, causes of procrastination and how to fight with procrastination. The third chapter is focused on the description of the life of university students, it describes the differences between studying at university or college. The practical part consists from interview which compares students from universities and colleges, their degree of procrastination and the ability to manage their time.