Univerzita Karlova v Praze

Fakulta humanitních studií

Bakalářská práce

„Zítra už se začnu učit.“

Výzkum vztahu mezi akademickou prokrastinací a studijními výsledky studentů FHS UK

Lucie Procházková

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Ondřej Špaček

Poděbrady 2013

Obsah

1. Úvod ... 7
2. Teoretické zakotvení výzkumu ... 10
   2.1. Co je to prokrastinace ... 10
   2.2. Rozdíl mezi obecnou a akademickou prokrastinací ... 11
   2.3. Další možná dělení prokrastinace ... 12
      2.3.1. Funkční, dysfunkční a strukturální prokrastinace ... 12
      2.3.2. Aktivní a pasivní prokrastinace ... 13
      2.3.3. Optimistická a pesimistická prokrastinace ... 14
      2.3.4. Situační a rysová prokrastinace ... 14
   2.4. Souvislost prokrastinace a motivace ... 14
   2.5. Sociální a osobní dopad pokrastinace ... 15
   2.6. Prevalence prokrastinace ... 16
3. Metodologie ... 17
   3.1. Výzkumné otázky a hypotézy ... 17
   3.2. Techniky sběru dat ... 19
   3.3. Volba způsobu měření prokrastinace ... 19
   3.4. Ověření reliability škály prokrastinace ... 20
   3.5. Struktura použitého online dotazníku ... 20
   3.6. Výběr vzorku; prostředí výzkumu ... 22
   3.7. Zhodnocení pilotního šetření ... 24
   3.8. Vývěrový soubor ... 25
   3.9. Kroky pro navýšení návratnosti ... 29
   3.10. Hodnocení výsledku samotnými respondenty ... 31
   3.11. Etické otázky výzkumu ... 33
4. Výsledky ... 34
   4.1. Porovnání výsledků FSS MU a FHS UK ... 34
   4.2. Vliv zkoumaných proměnných na míru prokrastince ... 39
      4.2.1. Vztah míry prokrastinace a pohlaví respondenta ... 39
      4.2.2. Vztah míry prokrastinace a formy studia respondenta ... 40
      4.2.3. Vztah míry prokrastinace a ročníku studia ... 42
      4.2.4. Vztah míry prokrastinace a věku respondenta ... 45
      4.2.5. Vztah míry prokrastinace a národnosti respondenta ... 47
      4.2.6. Vztah míry prokrastinace a bydliště respondenta ... 48

4.2.7. Vztah míry prokrastinace a velikosti sídla, kde respondent vyrostl 50
4.2.8. Vztah míry prokrastinace a vzdělání rodičů 51
4.2.9. Vztah míry prokrastinace a pracovního vytížení respondenta 53
4.2.10. Studijní motivace a prokrastinace 55
4.2.11. Rozhodnutí pro studium při nástupu a prokrastinace 59
4.2.12. Studijní ambice a prokrastinace 61
4.2.13. Stipendium a prokrastinace 62
4.2.14. Motivace prokrastinátora 63
4.2.15. Průběh studia u prokrastinátora 66
4.2.16. Průběh domácí přípravy prokrastinátora 69
4.2.17. Analýza závěrečné otevřené otázky – komentáře respondentů 72
4.2.17.2. Komentáře rozdílu mezi funkční a dysfunkční prokrastinací 73
4.2.17.3. Komentáře rozdílu mezi excitační a vyhýbavou prokrastinací 74
4.2.17.4. Schopnost sebereflexe respondentů 75
4.2.17.5. Zhodnocení reakcí respondentů 76
4.3. Shrnutí výsledků pomocí regresivní analýzy 77
4.3.1. Regresivní analýza sociodemografických proměnných 77
4.3.2. Regresivní analýza ostatních zkoumaných proměnných 78
4.3.3. Souhrnná regresivní analýza 80
5. Závěr 83
6. Seznam použité literatury 86
7. Přílohy 88
Příloha 1: Podoba online dotazníku na webovém portálu 88
Příloha 2: Srovnání průměrů jednotlivých „prokrastinačních aktivit“ 98

Poděkování

Chci poděkovat vedoucímu své práce Mgr. et Mgr. Ondřeji Špačkovi za to, že mi byl při psaní oporou. Jeho schopnost reagovat na mé dotazy rychle, věcně a vždy ze zajímavého úhlu pohledu, pro mě byla velmi cenná.

Dále bych ráda poděkovala Michalovi, že mě během celého studia vytrvale podporoval a zejména v posledním semestru mě jako „těžkého prokrastinátora“ často povzbuzoval, abych nepolevovala v práci.

Velmi si vážím také podpory své rodiny, bez jejíž pomoci a lásky bych nikdy nemohla dojít až sem.

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Poděbradech dne ……..

podpis

„Stěžujeme si, jak máme málo času, ale jednáme tak jako bychom ho měli nekonečně mnoho.“

Lucius Annaeus Seneca

1. Úvod

Málokdy se stane, aby se inspirací ke kvalifikační práci stalo studium samo tak, jako tomu bylo v mém případě. Co mě vedlo k volbě akademické prokrastinace jako tématu mé bakalářské práce?

Zaprvé je studium oboru Studium humanitní vzdělanosti na Fakultě humanitních studií nastaveno liberálněji, než je tomu na jiných vysokých školách. Tato specifičnost tkví hlavně v obsahové, ale i časové volnosti, která je studentovi dána při organizaci studia. Pokud se nedonutíte a nezačnete s přípravou na zkoušku včas, tak už to jednoduše nestihnete a nikdo vás upomínkovat nebude. To, kdy začnete, tak závisí jenom na vás. Svoboda, kterou tím získáváte, je tak zároveň darem a pastí. Je na každém, zda se nechá zlákat myšlenkou odložit učení nebo vykonání zkoušky. V první chvíli to může vypadat nevinně, ale jakmile se povinnosti nahromadí, stává se prokrastinace vážným problémem.

Zadruhé jsem byla během studia zaskočena faktem, kolik studentů z těch, kteří jsou přijati, studium nedokončí za tři roky, jak by tomu mělo být, a také těch, kteří ho nedokončí vůbec. To mě vedlo k otázce, proč tomu tak je. Do jaké míry to může mít na svědomí právě prokrastinace, jsem se snažila zodpovědět v této práci. Stejně tak jsem zjišťovala, čím jsou studenti ke studiu na FHS motivováni, za cílem dozvědět se, zda může být správná motivace klíčovým faktorem směřující studenta k nižší prokrastinaci a v konečném důsledku také k úspěšnému pokračování ve studiu.

Zatřetí nemohu opomenout, že studium vysoké školy je dnes velmi nákladnou záležitostí. Některé rodiny si mohou dovolit studenta na vysoké škole podporovat, jiné mají tyto možnosti omezené. Mnoho studentů to řeší tím, že při studiu pracují. Pokud musí svůj čas dělit mezi studium a práci, často se musí rozhodovat, čemu dají v danou chvíli přednost. Prací tak mnohdy tráví čas, který by bylo lepší či potřebnější věnovat studiu. Pokusila jsem se proto zmapovat, jak se daří studentům FHS svůj čas dělit mezi práci a studium.

Začtvrté jsem se zaměřila na samotný průběh studia. Zajímalo mne, jak často si studenti posouvají zkoušky do dalších semestrů a zda vždy splní předměty, které si sami zapíší. Studium v sobě zahrnuje různorodé úkoly, pravidelnou i nárazovou práci, důležitější i méně důležitou. Soustředila jsem se tady na otázku, který typ úkolů studenti odkládají nejvíce a také, co dělají místo toho, aby plnili nejdůležitější úkol, jež před nimi leží. Zjišťovala jsem také, do jaké míry jsou studenti schopni sami posoudit své případné prokrastinační tendence a zda je pro ně odkládání povinností něčím, co je trápí.

Má práce navazuje na bakalářskou práci kolegyně Bc. Radany Jančové (obhájeno 2012), která taktéž zkoumala akademickou prokrastinaci u studentů humanitní vzdělanosti na FHS UK, ovšem za použití kvalitativní metodologie. Ukázalo se, že by bylo užitečné prohloubit její zjištění z polostrukturovaných rozhovorů dotazy mířenými na širší okruh respondentů za pomoci dotazníkového šetření, z nichž by bylo možné dojít k závěrům, jež je možné zobecnit. K její práci jsem přistoupila jako k předvýzkumu a rozvinula ji až do podoby online dotazníku, do něhož se mi podařilo zapojit reprezentativní vzorek 556 studentů FHS UK. Není-li uvedeno jinak, jsou v práci použita má vlastní data z online dotazníku, který probíhal na Fakultě humanitních studií začátkem května 2013.

Při práci jsem, stejně jako ona, použila již existující sebeposuzovací škálu a ověřila ji ve větším měřítku pro prostředí FHS. Je to Škála prokrastinace pro studenty (Lay, 1986), kterou již v ČR použil Roman Gabrhelík z FSS Brno při své disertační práci (2008). On sám navrhuje, že by mohlo být zajímavé výsledky porovnat s dosaženými studijními výsledky testovaných. Použití stejné sebeposuzovací škály umožnilo porovnat výsledky studentů FSS v Brně se studenty FHS UK v Praze. Toto porovnání však pro mě bylo pouze orientačním, nikoli těžištěm mé práce. Zároveň bylo již Gabrhelíkem ověřeno, že tato škála dosahuje, v porovnání s ostatními již existujícími testy prokrastinace, nejvyšší validity a reliability. Samo se proto nabízelo rozšíření osvědčeného dotazníku o otázky vztahující se na studium a prospěch studentů FHS UK.

Neopomenula jsem od sebe odlišit formy studia a pracovní vytížení studentů, protože oba tyto aspekty významně ovlivňují každodenní realitu života studenta. Velmi zajímavou a přínosnou se ukázala jediná otevřená otázka v úplném závěru, která umožnila studentům vyjádřit se jak k samotnému průběhu testování, tak k výsledku, jehož dosáhli. Přestože byla odpověď na tuto otázku nepovinná, dodala celému výzkumu alespoň drobný „kvalitativní rozměr".

V neposlední řadě jsem zjišťovala, jak míra prokrastinace studentů souvisí s různými sociodemografickými údaji. Zařadila jsem mezi ně věk, dosažené vzdělání jejich rodičů, v jak velké obci vyrůstali nebo to, zda žijí v Praze.

Až v průběhu práce na své bakalářské práci jsem zjišťovala, jak velice komplexní a obtížně uchopitelný fenomén prokrastinace je. Zprvu se zdálo nemožné téma pojmout tak, abych ho dostatečně ohraničila, ale zároveň neredukovala příliš. Není možné do jedné práce zahrnout všechny pohledy v kontextu různých teorií psychologie osobnosti, a pokud možno ji zároveň doplnit dotazník o nejnovější IQ test, přestože inteligence je jedna velmi významných proměnných, pokud jde o prokrastinaci. Ani jsem nemohla v analýze postihnout prokrastinaci z ekonomické perspektivy, jako to činí například teorie hyperbolického diskontování[1] nebo temporální motivační teorie[2], byť by to bylo sebezajímavější. Přesto doufám, že toto vědomé omezení tématu práce bude k jejímu prospěchu.

[1] Teorie popisující přirozenou tendenci člověka odsouvat vzdálenější cíle při výběru činnosti na základě jejich prospěšnosti (Nuslauerová, 2005 in Jančová, 2012).

[2] Ekonomická rovnice užitečnosti, kdy odklad vyjadřuje dobu, po kterou je jedinec v průměru ochoten čekat na odměnu. Pokud se jedinec rozhoduje mezi dvěma možnostmi, rozhodne se pro tu, jejíž předpokládanou užitečnost vyhodnotí jako nejvyšší. (Schouwenburg, 2005 in Jančová, 2012).

2. Teoretické zakotvení výzkumu

2.1. Co je to prokrastinace

Slovo prokrastinace vzešlo z latinského slovního spojení pro-crastinus = patřící zítřku. Odtud anglické slovo "procrastination", a jeho počeštěná verze "prokrastinace". (např. Gabrhelík, 2008) Do češtiny lze prokrastinaci překládat jako otálení či liknavost. Jelikož se ale česká synonyma nekryjí s obsahem tohoto pojmu stoprocentně, doporučuje Gabrhelík et al. (2006) nenahrazovat pojem českými ekvivalenty, aby nedocházelo ke zkreslení dalšími konotacemi. Ve shodě s ním budu i já používat pojem prokrastinace.

Prokrastinaci lze chápat jako tendenci odkládat plnění činností a úkolů, zejména těch nepříjemných, na pozdější dobu. U prokrastinace jsou důležité a nepříjemné činnosti nahrazovány nedůležitou nebo dokonce žádnou činností. Prokrastinace není zaměnitelná s leností ani odpočinkem. Při prokrastinování člověk ztrácí energii a získává pocit viny. Bez energie není pak schopen s důležitými činnostmi začít a opět začíná prokrastinovat. Tím se dostává do začarovaného prokrastinačního kruhu. (Gabrhelík, 2008)

Jinou definici prokrastinace můžeme spatřit v neschopnosti odolat aktuálním požitkům. Tyto aktuální požitky učí mozek být orientovaný na přítomnost. Takto nastavené chování brání člověku zaměřit se na dlouhodobé, smysluplné cíle a budovat tak budoucí orientaci. Studium je velmi abstraktní, dlouhodobý cíl, jehož splnění většinou vyžaduje mnoho práce a odhodlání a odpírání těch tzv. aktuálních požitků. Právě proto podléhají studenti prokrastinaci v tak vysoké míře. Činnosti vedoucí k důležitým budoucím cílům jsou nahrazovány činnostmi přinášejícími krátkodobý požitek v přítomnosti. Studenti se nechávají místo práce do školy zlákat kamarády k návštěvě hospody, mnozí se raději věnují mytí nádobí či uklízení pracovního stolu ještě než se do práce pustí, jiní jednoduše nedělají nic. Prokrastinace bývá příčinou lidské neefektivity, frustrace a pocitu selhání. Prokrastinace brání v

dosažení životních cílů a naplnění potenciálu člověka, například úspěšným splněním zkoušky či dokončením studia.

Velmi trefná definice „prokrastinátora“ - člověka, kdo prokrastinuje, existuje od roku 1981 a zní: „je to někdo, kdo ví, co chce dělat, v určitém smyslu to může dělat, zkouší to dělat – ale zatím to nedělá“ (Silver a Sabini, 1981, s.1).

2.2. Rozdíl mezi obecnou a akademickou prokrastinací

Prokrastinaci dělíme na dva základní typy: obecnou a akademickou. Liší se populací, u níž je zjišťována. Většina badatelů zaměřuje svou pozornost právě na prokrastinaci akademickou, která bývá vyšší, než u obecné populace. „Je spojená s vysokým školstvím, univerzitním studiem a životem studenta na vysoké škole.“ (Gabrhelík, 2008, s. 9)

Prokrastiace může mít mimořádně vážné následky právě pro univerzitní studenty, jejichž život je charakteristický velkým množstvím termínů. Bylo zjištěno, že nejenže mají vysoce prokrastinující studenti horší známky, ale také vykazují vyšší míru stresu a hůře hodnotí své zdraví (Chu Choi, 2005).

„Akademickou prokrastinaci můžeme chápat jako dobrovolné zpoždění v práci na školním úkolu během období, kdy se očekává nebo předpokládá, že se na něm bude pracovat a to i přes předpoklad, že po tomto zpoždění bude ještě hůř.“ Nebo ještě jinak: „Může být také popsána jako zpoždění začátku nebo dokončení práce na úkolu až do doby, kdy se dostaví nepříjemný pocit z toho, že jsme nezačali už dříve“ (C. X. Tan et. al, 2008, s.1).

U studentů vysokých škol totiž dochází ke spojení dvou faktorů, věku a situace. V době mladé dospělosti se u lidí ve věku kolem 20 let rozvíjejí pracovní návyky a spolu s nimi také to, jestli budou mít tendenci prokrastinovat. A studium na vysoké škole poskytuje těmto tendencím značný prostor, tím, že klade daleko větší nároky na studentův samostatný a zodpovědný přístup (Jančová, 2012).

Akademická prokrastinace má své konkrétní projevy, jež je možné u studentů sledovat. Patří mezi ně odkládání zkoušek a škrtání ze zapsaných termínů, nesplnění zapsaných předmětů, dokončování úkolů na poslední chvíli nebo dokonce po termínu atd. Kromě tendence studentů k prokrastinaci jsem sledovala, jak konkrétně se tato jejich tendence projevuje a jakých studijních výsledků dosahují.

Při práci jsem ověřila již existující sebeposuzovací škálu pro prostředí FHS: Škála prokrastinace pro studenty (Lay, 1986), kterou již v ČR použil Roman Gabrhelík z FSS Brno při své disertační práci (2008). Tato škála je nejlépe uplatitelnou v českých podmínkách. Autor ji zkonstruoval k měření dysfunkční, konkrétně excitační formy prokrastinace u studentská populace.

To umožnilo porovnat výsledky studentů FSS v Brně se studenty FHS UK v Praze. Ověřenou, dostatečně reliabilní a validní škálu prokrastinace jsem rozšířila o otázky vztahující se na studium a prospěch studentů FHS UK.

2.3. Další možná dělení prokrastinace

Na prokrastinaci je možné nahlížet z mnoha hledisek. Různí autoři ji dělí různými způsoby a podle různých kritérií. Zaměřila jsem se převážně na ta rozdělení, která jsem ve svá práci využila a z nichž jsem ve svých úvahách vycházela a vytvořila jsem přehled těchto rozdělení.

2.3.1. Funkční, dysfunkční a strukturální prokrastinace

Jedním z možných dělení prokrastinace je na *funkční,* kdy jde o záměrné jednání, plánovaný a promyšlený postup, například když nechceme unáhlit určitá rozhodnutí, v případě tvůrčích profesí se často hovoří o tzv. „kreativní pauze“ (Gabrhelík, 2008). Dále pak prokrastinace *dysfunkční*, kdy dochází ke zmíněným pocitům viny a neschopnosti pramenící z toho, že prokrastinace byla v daném případě nevhodně zvoleným chováním (Ferrari a Emmons, 1994). Hovořit můžeme také o *strukturované* prokrastinaci, kterou si můžeme představit tak, že na

pomyslném seznamu úkolů záměrně neplníme nejdůležitější, nepříjemný úkol na prvním místě, ale pustíme se do všech, co jsou pod ním. Prokrastinujeme tak díky jinému úkolu, který je sice potřebný, ale méně důležitý (Perry, 1996).

2.3.2. Aktivní a pasivní prokrastinace

Chu a Choi (2005) rozlišují dva typy prokrastinátorů, *aktivní* prokrastinátory a *pasivní* prokrastinátory. Ti pasovní jsou prokrastinátoři v tradičním slova smyslu. Neprokrastinují úmyslně, ale často vzdají dokončení úkolu, protože nejsou schopni se rychle rozhodnout, a tím zahájit či dokončit původně zamýšlenou práci. Na rozdíl od aktivních prokrastinátorů, jež jsou schopni rozhodovat se a následně jednat včas.

Rozdíl mezi těmito dvěma typy prokrastinátorů můžeme zpozorovat ve chvíli, kdy se přiblíží nějaký termín (zkoušky či odevzdání práce) a to i přesto, že naměřená míra jejich prokrastinace může být v podstatě stejná. Pasivní prokrastinátor na to reaguje tak, že se stáhne, začne mít pesimistické vyhlídky týkající se zejména svých vlastních schopností dosáhnout uspokojivého výsledku. Sebepochybování vede k vyšší pravděpodobnosti následného selhání a tím i pocitům viny nebo deprese. Pasivní prokrastinátoři nakonec velice často vzdají splnění úkolu (Chu Choi, 2005).

Aktivní prokrastinátor, na rozdíl od pasivního, vnímá termín jako výzvu a motivaci. Rád pracuje pod tlakem, je vytrvalý a je schopen úkol na poslední chvíli splnit. Aktivní prokrastinátoři jsou v jistém smyslu podobní těm, kdo neprokrastinují vůbec. Dovedou totiž vzít čas do svých rukou a snaží se ho maximálně využít. Odkládají své úkoly a zaměřují svou pozornost na jiné úkoly podle jejich naléhavost nebo priority. Důvodem je, že cítí kontrolu nad využíváním svého času a jsou si jisti svou schopností dokončit daný úkol včas. V principu nemusí mít proto nutně dopad na kvalitu práce to, jestli ji splníme s velkým předstihem nebo na poslední chvíli. To znamená, že prokrastinace nemusí mít zcela nutně negativní dopad na celkový výsledek (Chu Choi, 2005).

2.3.3. Optimistická a pesimistická prokrastinace

Můžeme mluvit o prokrastinaci *optimistické* a *pesimistické.* Rozdíl je v tom, že při optimistické prokrastinaci jedinec činnost sice odkládá, ale není tím znepokojen (Lay, 1987). Přestože toto hledisko potvrdilo již několik autorů, dále ho zatím ve výzkumu nikdo nerozvedl.

2.3.4. Situační a rysová prokrastinace

Hned několik autorů se shoduje na důležitosti konkrétní situace na to, zda se projeví tendence k prokrastinaci či nikoli. Dělí proto prokrastinaci na *situační* (projeví se jen za specifických podmínek v určité situaci) a *rysovou,* která se dá již nazvat taktéž *chronickou* (Schouwenburg, 2004).

Ferarri rozdělil chronickou prokrastinaci na dva podtypy, které jsou ve vzájemném vztahu. První je takzvaná *excitační* prokrastinace, kdy jedinec v podstatě vyhledává „vzrušení" při představě blížícího se termínu. Stres s tím spjatý ho domněle „vyburcuje" k lepšímu výkonu. Často ale tento jedinec nakonec splní buď jen část úkolu či ho splní doslova v poslední minutě. Druhá je prokrastiace *vyhýbavá*, jež má v podstatě funkci ego-obrany. Vyhýbavý prokrastinátor připisuje svůj horší výkon nikoli svým schopnostem, ale tomu, že došlo ke zpoždění. Vyhnutí se úkolu v jeho pojetí v sobě zračí jeho strach z (ne)úspěchu (Ferrari, 1992). Excitační prokrastinace se vyskytuje u lidí, kteří velmi věří ve své schopnosti a vyhýbavá naopak spíše u těch, kdo si příliš nevěří.

2.4. Souvislost prokrastinace a motivace

Byl zaznamenán velmi podstatný rozdíl mezi vnitřní a vnější motivací člověka k plnění úkolu. Pokud máme zároveň plnit dva úkoly a jeden z nich je motivován vnitřně (chceme ho splnit) a druhý je motivován z vnějšku (musíme ho splnit), tak pravděpodobně upřednostníme úkol s vnější motivací. Na úkolech, které splnit musíme, na rozdíl od úkolů, jež splnit chceme, začínáme pracovat dříve a dříve je

také dokončíme. Zatímco vnější motivace je rozhodující, pokud jde o předcházení prokrastinace, vnitřní motivace významně podporuje dokončení úkolu, který už je jednou začat, protože takovému úkolu věnujeme zpravidla více času. Zdá se, že výskyt obou forem motivace v dostatečné míře je klíčem ke včasnému započtení a zdárnému ukončení úkolu, přičemž se ukazuje, že dostatečná vnější motivace se může stát prevencí prokrastinace (Conti, 2000).

Někteří autoři vidí prokrastinaci jako formu selhání seberegulace (C. X. Tan et. al, 2008). Studenti, kteří dovedou na základě svých vědomostí a dosažených znalostí dobře odhadnout svou vlastní účinnost, se přimějí k plnění svých závazků daleko lépe. Oproti tomu studenti, kteří mají špatný odhad vlastní účinnosti a nedovedou se v tomto smyslu dostatečně ovládnout, mohou vykazovat malou vytrvalost, úsilí a zájem o plnění úkolu, což je chování podobné prokrastinaci. Tento druh seberegulace má významnou souvislost například s tím, jaké známky si student volí za svůj cíl (Zimmerman et. al 1992 in C. X. Tan et. al, 2008).

2.5. Sociální a osobní dopad pokrastinace

Negativní dopad prokrastinace může projevit nejen v akademické oblasti, ale také v sociální a osobní sféře. Pozdní chození na schůzky, odkládání preventivních návštěv u zubaře, pozdní placení složenek. To vše může mít dopad nejen na naše vztahy, naše zdraví či dokonce peněženku. Jak zjistili Ferrari a Patel (2004), dáváme v běžném životě předost takovým lidem, kteří neprokrastinují. A přestože sami se prokrastinace dopouštíme, druhým ji poněkud pokrytecky těžko odpouštíme. V naší společnosti, která je orientovaná na výkon a dodržování termínů, je pro nás mnohdy nepřípustné mít „image“ prokastinátora. Stejně tak se zdá být zbytečné odkládat, byť jen preventivní, návštěvu zubaře nebo nezaplatit složenku včas a kvůli nedodržení data splatnosti platit další peníze navíc ve formě penále. A přesto to děláme.

2.6. Prevalence prokrastinace

Pokud máme k vyjádření prokrastinace použít nějakou číselnou hodnotu, mluvíme o tzv. míře pokrastinace. Ta vyjadřuje rozsah, v jaké jedinec efektivně zvládá běžné úkoly, jež jsou před něj v životě kladeny (Milgram, 1995).

Steel (2007) zveřejnil na základě výsledku svého šetření zopakovaného po bezmála 25 letech, že se lze domnívat, že se prevalence obecné prokrastinace zvýšila mezi léty 1978 a 2002, kdy svá šetření prováděl, čtyř až šestinásobně. Na tomto místě ovšem většina autorů poukazuje na fakt, že se hodnoty prokrastinace liší v závislosti na kulturních odlišnostech (Jančová, 2012).

Jak ukázala studie provedená na obyvatelích Austrálie, Velké Británie a Spojených států, je obecná chronická prokrastinace o prevalenci kolem 10% zcela běžná u dospělých obyvatel západních, individualistických, anglicky mluvících zemí (Ferrari et al., 2005). Mnozí autoři o prokrastinaci mluví jako o „nemoci moderní, západní společnosti“.

Tzv. akademická prokrastinace je podle mnoha autorů vyšší než prokrastinace obecná (obecná bývá kolem 40%, akademická v rozmezí 50-70%) a podle některých je ještě na vzestupu (Jančová, 2012). A jak uvádějí Ellis a Knaus (1977), tak dokonce 80-95% vysokoškolských studentů je prokrastinace účastno. Pro bezmála 50% studentů je pak prokrastinace trvalým a problematickým zlozvykem (Day et. al 2000). Právě tato udávaná vysoká prevalence prokrastinace ve vysokoškolském prostředí je jedním z důvodů, proč se pozornost badatelů tak často obrací tímto směrem (Gabrhelík, 2008). A jak ironicky poznamenal Gabrhelík (2008, s. 17): „Ze statistického hlediska lze namítnout, že mezi vysokoškoláky by prokrastinace byla normou a deviantním se stává chování toho, kdo neprokrastinuje.“

3. Metodologie

3.1. Výzkumné otázky a hypotézy

Hlavní výzkumná otázka:

Jak se liší studijní výsledky bakalářských studentů Fakulty humanitních studií v závislosti na míře jejich prokrastinace?

Hypotéza*:* Lze předpokládat, že čím více student prokrastinuje, tím horší má studijní výsledky. Oddalování nepříjemných povinností totiž vede k menší přípravě na zkoušky, škrtání termínů zkoušek, neplnění předmětů, které si student zapsal apod. Stejně tak se domnívám, že příprava studenta – prokrastinátora je méně efektivní, a tím vede k horší úspěšnosti u zkoušky – více potřebných pokusů, oddalovaní prvního a dalších termínů, čímž se krátí celkový čas, který má student na splnění zkoušky. Silně prokrastinující student pravděpodobně nedosáhne na prospěchové stipendium.

Vedlejší výzkumné otázky:

a) **Jak se liší míra prokrastinace studentů FHS UK od míry prokrastinace studentů FSS MU?**

Hypotéza: Domnívám se, že zjistím vyšší míru prokrastinace u studentů FHS, než naměřil Gabrhelík v Brně. Pro porovnání mi sloužily hodnoty z pilotní studie provedené Gabrhelíkem (2008), průměrné skóre participantů 60,29, rozpětí 20-100, standardní odchylka 12,62, Cronbachovo alfa 0,86 na vzorku čítajícím 293 studentů FSS Masarykovy univerzity v Brně. Liberálnější přístup k organizaci studia na FHS dává studentům k prokrastinaci větší prostor. Nelze sice zcela pevně vymezit, do jaké míry může mít liberálně nastavené studium na bakalářském oboru Studium humanitní vzdělanosti vliv na míru prokrastinace, avšak připadá mi přínosné zjistit, zda rozdíl v míře prokrastinace bude statisticky významný.

b) **Jaký vliv má časové vytížení studentů FHS UK na míru jejich prokrastinace?**

Hypotéza: Schopnost organizovat si čas a neztrácet ho nepodstatnými věcmi se u člověka vyvíjí postupně spolu s tím, kolik povinností musí přes den splnit. Proto mi připadá zajímavé zjistit, jak se bude měnit míra prokrastinace spolu s tím, zda student pracuje či ne. Trochu paradoxně zde předpokládám, že u pracujících studentů bych mohla zjistit nižší míru prokrastinace. Avšak na základě kvalitativního šetření Radany Jančové (2012) je zde také předpoklad, že časové vytížení nebude mít na míru prokrastinace studenta významný vliv.

c) **Souvisí některé druhy motivace studenta a důležitost vystudování FHS pro jeho další plány s mírou jeho prokrastinace?**

Hypotéza: Míra prokrastinace studenta je nižší, je-li ke studiu více motivován a je pro něho dokončené studium důležitější z hlediska jeho budoucnosti.

d) **Liší se prokrastinace studentů FHS v závislosti na vybraných sociodemografických údajích?**

Hypotéza: Jelikož jsem do výzkumu zahrnula jak prezenční, tak kombinované studenty, avšak forma jejich výuky se od sebe velmi liší, předpokládám rozdíly v míře prokrastinace zástupců obou forem studia. Naopak se domnívám, že nezjistím významné genderové rozdíly v prokrastinaci ani rozdíly v prokrastinaci mezi jednotlivými ročníky. Snaží-li se člověk uspět v cizí zemi, obvykle vykazuje větší snahu, než tam, kde je doma. Proto odhaduji, že u cizinců studujících na FHS, bude míra prokrastinace menší.

3.2. Techniky sběru dat

Jako způsob sběru dat jsem zvolila standardizovaný dotazník v online formě. Je to technika nenáročná na čas a prostředky, která umožňuje naráz oslovit velké množství lidí. Jelikož jsem chtěla v jednu chvíli oslovit všechny studenty SHV, byl tento způsob v rámci kvantitativní výzkumné strategie jediným, vhodným a realizovatelným řešením.

Standardizací sice dochází k nezbytné redukci informací (Disman, 2008), ale pokusila jsem se to alespoň mírně kompenzovat závěrečnou nepovinnou otevřenou otázkou ve svém šetření, v níž jsem umožnila respondentům vyjádřit se k průběhu testování tím, že mi poskytnou vítanou zpětnou vazbu. Zároveň tato technika umožnila výsledné skóre prokastinace rovnou spočítat a v závěru šetření sdělit respondentovi. Poskytnutá zpětná vazba z mé strany tak byla prvkem, jehož bylo možné využít jako motivaci pro respondenta k vyplnění dotazníku.

3.3. Volba způsobu měření prokrastinace

Použitím již ověřených otázek či škál z jiných výzkumů, je možné v rámci kvantitativního výzkumu předejít nízké reliabilitě měření. K té by mohlo dojít, pokud se jedinců ptáme na něco, co nevědí, nebo pokud formulujeme otázky nepřesně a nejednoznačně. Toho je dobré se vyvarovat také při tvorbě vlastních otázek, kdy je nutné spoléhat především na vlastní rozvahu.

Opírám se o absolventskou práci na úrovni disertační práce, u níž se dá předpokládat již jistá úroveň zpracování. Gabrhelík (2008) testoval reliabilitu a validitu u tří sebeposuzovacích škál, které jsou v zahraničí často citovány a používány: Posuzovací škála prokrastinace pro studenty (Solomon & Rothblum, 1994); Škála prokrastinace pro studenty (Lay, 1986); Aitkenové inventář prokrastinace (Aitken, 1982). Z výsledků statistického šetření vyplývá, že nejvhodnější škálou pro měření akademické prokrastinace je v českých podmínkách dvacetipoložková česká verze Škály prokrastinace pro studenty (Lay, 1986), což je důvod, proč jsem ji ve své práci použila.

3.4. Ověření reliability škály prokrastinace

Před tím, než jsem mohla začít pracovat s mou použitou verzí Layovy škály prokrastinace pro studenty, musela jsem nejprve otestovat její reliabilitu. Zjistěné hodnoty jsem porovnala s výsledky Gabrhelíkovy disertační práce (2008, s. 70). Jedná se o škálu o dvaceti položkách s rozpětím 20-100. Rozdíly mezi oběma výzkumy předvádí názorně následující tabulka č. 1.

Statistické testy	**Procházková (2013)**	**Gabrhelík (2008)**
Cronbachovo alfa	0,86	0,86
Průměr	63,71	60,29
Medián	64	61
Směrodatná odchylka	13,04	12,62
Minimum	27	29
Maximum	97	88
Počet dotázaných	556	293

Tabulka č. 1: *Výsledky testů reliability a porovnání s údaji Gabrhelíkovy disertační práce (2008).*

Pro porovnání reliabilit škál zjišťujeme tzv. Cronbachovo alfa, což je statistický údaj posuzující vnitřní konzistenci zvolené škály jako výzkumného nástroje. Důležitým zjištěním je, že ani drobné úpravy (jsou podrobně popsány v kapitole 3.7.), které jsem na škále udělala oproti Gabrhelíkovi, nezmenšily tuto hodnotu a zůstala stejná jako v jeho případě 0,86. Průměr naměřených hodnot, medián i směrodatná odchylka oproti Gabrhelíkovým výsledkům vzrostly. Avšak nelze přesně říci, zda je to způsobeno úpravami měřícího nástroje nebo rozdíly mezi oběma zkoumanými populacemi.

3.5. Struktura použitého online dotazníku

Mnou vytvořený online dotazník měl několik částí. V první části dotazníku jsem se ptala na vztah studenta k Fakultě humanitních studií a motivaci k tomu

fakultu studovat a vystudovat. Ptala jsem se, zda studují nějakou jinou školu zároveň s FHS nebo zda studovali něco jiného předtím. Padla zde také otázka, zda bylo studium SHV „první volbou“ při výběru vysoké školy a zda se respondenti domnívají, že zvládnou studium dokončit během tří let. Nevynechala jsem ani otázku, zda student v minulosti využil některý z kurzů celoživotního vzdělání pro neúspěšné absolventy.

Ve druhé části studenti odpovídali na otázky týkající se jejich prospěchu. Byli dotázání, zda někdy obdrželi prospěchové stipendiu, zda vůbec zjišťují, jaký průměr známek je k tomu potřeba a zda využívají aplikaci, v níž je možné zjistit, jestli takového průměru dosahují. Studenti se měli také zhodnotit, zda jsou studenty snažícími se vždy o jedničky, nebo jim stačí trojky.

Třetí a klíčovou částí celého dotazníku byla část obsahující českou verzi sebeposuzovací škály prokrastinace: Škála prokrastinace pro studenty (Lay, 1986, upraveno Gabrhelík, 2005) s mými dvěma zásahy u otázek 5 a 11. Této škále bezprostředně předcházela otázka, jak by se respondent sám ohodnotil na stupnici lehký, střední až těžký prokrastinátor, aby bylo možné případné porovnání odhadu s naměřenou „realitou“.

Na tuto část navazoval v závěru dotazníku výpočet „prokrastinačního skóre“ na základě odpovědí respondenta, který ho zařadil právě do jedné ze tří skupin „lehký prokrastinátor“, „střední prokrastinátor“ a „těžký prokrastinátor“. K tomuto zařazení se měli respondenti vyjádřit jak povinně v uzavřené otázce, tak volitelně v otázce otevřené.

Ve čtvrté části jsem se dotazovala, jaké typy úkolů studenti nejvíce odkládají, co dělají místo toho, aby se připravovali na povinné zkoušky nejčastěji a zda je samotný akt odkládání znepokojuje. Nezapomněla jsem se také konkrétně zeptat na vybrané povinné zkoušky, které bakalářští studenti na FHS plní. Zajímalo mne, zda potřebovali více než jeden pokus a jestli si plnění vybrané povinné zkoušky posunuli o semestr, jak to pravidla pro studium umožňují.

V páté části jsem se ptala, kolik zkoušek z těch, co si studenti sami zapíší, zpravidla do konce zkouškového období nesplní. Zjišťovala jsem, jak často se studenti vyškrtávají z termínu zkoušek, jak často do školy vůbec chodí a zda se při studiu věnují nějaké práci.

V poslední části dotazníku jsem řešila standardní sociodemografické údaje. Zahrnula jsem mezi ně vzdělání rodičů, velikost sídla, v níž respondenti vyrůstali a to, zda bydlí v Praze. Dále pak pohlaví, rok narození, ročník, formu studia a národnost.

Celý dotazník tak, jak ho respondent při vyplňování viděl, je možné si prohlédnout v Příloze 1.

3.6. Výběr vzorku; prostředí výzkumu

Výzkum jsem provedla na všech studentech bakalářského oboru na Fakultě humanitních studií. Na studijním oddělení jsem získala k 6. květnu 2013 informaci o přesném počtu studujících bakalářského oboru, který činil 1151 studentů. Přesné rozložení studentů ukazuje následující tabulka:

Ročník	**Celkově**	**Prezenční**	**Kombinovaní**	**Ženy**	**Muži**
1.	489 (-1)	375 (-1)	114	321 (-1)	168
2.	272 (-1)	218	54	218 (-1)	54
3.	212	178 (-1)	34	159	53 (-1)
4.	149 (-11)	119 (-11)	30	117 (-7)	32 (-3)
5.	23	18	5	19	4
6.	6	4	2	3	3
CELKEM:	**1151 (-13)**	**912 (-13)**	**239**	**837 (-9)**	**314 (-4)**

Tabulka č.21: *Složení studentů SHV ke dni 6. 5. 2013. Tabulka zpracována dle informací studijního oddělení FHS, s naznačením odečtu účastníků pilotáže.*

Ze seznamu jsem před odesíláním pozvánek vyřadila 13 jmen studentů, kteří se zúčastnili pilotáže a patřili mezi aktivní studenty FHS. Šlo o 4 muže a 9 žen, z toho jednu studentku 1. ročníku, jednoho studenta 3. ročníku a jedenáct studentů a studentek 4. ročníku.

Sobě jsem odkaz na dotazník poslala, abych viděla, jakou měl finální podobu, ale samozřejmě jsem na něj neodpovídala. To znamená, že celkový maximální počet odpovědí mohl být 1137, tento počet pozvánek k účasti na výzkumu jsem za pomoci svého vedoucího práce také odeslala spolu s úvodním vysvětlením a odkazem na elektronický dotazník.

Aby byla představa o složení studentů SHV a tím i prostředí výzkumu kompletní, uvádím tabulku s rozložením jednotlivých národností:

Národnost	**Počet studentů**
Česká	1041 (-12)
Slovenská	55
Ruská	28
Ukrajinská	10
Kazachstánská	7 (-1)
Vietnamská	3
Běloruská	2
Kyrgyzstánská	1
Moldavská	1
Německá	1
Rumunská	1
Bosenská	1
CELKEM:	**1151 (-13)**

Tabulka č. 3: *Národnostní složení studentů SHV ke dni 6. 5. 2013. Tabulka zpracována dle informací studijního oddělení, s naznačením odečtu účastníků pilotáže.*

3.7. Zhodnocení pilotního šetření

Týden před finálním spuštěním hotového online dotazníku jsem uskutečnila pilotní šetření. Účelem pilotních studií je eliminovat chyby vzniklé nepozorností, neschopností podívat se na dotazník jinýma očima apod. Požádala jsem o pilotování mého šetření celkem sedmnáct mých známých, z toho třináct studentů oboru Studium humanitní vzdělanosti. Ve mnou osloveném vzorku byli studenti ve věku 21-47 let, 11 žen (z toho 9 studentek FHS) a 6 mužů (z toho 4 studenti FHS). Jedenáct z celkových sedmnácti bylo, stejně jako já, ve 4. ročníku studia, protože nejvíc kontaktů mám mezi svými spolužáky. Všichni zúčastnění byli studenti prezenční formy. Pokud jde o Layovu škálu prokrastinace pro studenty, umístili se na ní rovnoměrně. Pět prokrastinátorů bylo lehkých, šest středních a šest těžkých.

Hlavním úkolem, který ode mě účastníci pilotáže dostali, bylo, aby stopovali, jak dlouho jim vyplňování zabere, průměrný naměřený čas byl 12 minut, což se pravděpodobně příliš nezměnilo ani ve finálním šetření. Dále měli za úkol si během vyplňování udělat poznámku, pokud by se jim v dotazníku něco nezdálo, ať už mělo jít o stránku obsahovou, gramatickou nebo formulační. Přibližně od poloviny „pilotážníků" jsem dostala zpětnou vazbu ve smyslu, že vše bylo dobré, jasné a srozumitelné, což bylo také přínosným zjištěním. Druhá polovina měla přínosné poznámky, které jsem zahrnula do úprav svého dotazníku.

Zde musím zmínit dvě změny, které jsem v důsledku opakujících se připomínek při pilotáži musela učinit na použité „Layově škále". Přeci jen vznikla v roce 1986 a od té doby se některé věci změnily. Čtyři, z mnou oslovených kolegů, se shodli, že je to již poměrně hodně let, co neposlali žádný dopis a já jsem s nimi musela v tomto být za jedno. To mělo dopad na položku č. 5, která původně zněla: „Poté, co dopíši dopis, tak ten může několik dní ležet, než jej odešlu". Dostala jsem i námět, proč a jak tuto „konzervativní" položku nahradit: „Dopis už jsem neposlala tak tři roky. Pro mne je problém už samotný akt té odpovědi. Třeba na mail s nějakým dotazem, která by mi měla zabrat třeba pět minut. Ale já to prostě odkládám například tři dny. Ale zase když už to napíšu, tak to pošlu hned, protože vím, že pak bych to neudělala…" Protože se podobná poznámka zopakovala několikrát, zvolila jsem výslednou

formulaci tohoto bodu následující: „Často zapomenu odpovědět na email, protože to odložím na později." Ostatně úpravu ve smyslu odstranění „zastaralosti“ položky navrhl již Gabrhelík (2008).

Druhou položkou na této škále, která došla po pilotáži změny, bylo č. 11. Původně zněla: „Když se chystám ven, zřídkakdy zjistím, že musím ještě něco na poslední chvíli udělat.“ Jelikož otázka obsahuje dvojitý zápor, je velice namáhavé na ni odpovědět správně a vyžaduje zbytečné nároky na respondenta. Abych se vyvarovala chyb z nepozornosti, přeformulovala jsem otázku takto: „Většinou nezjistím, že musím ještě na poslední chvíli něco udělat, když se chystám ven." Jinak byly úpravy po pilotáži spíše kosmetického rázu.

3.8. Vývěrový soubor

Explorace dat probíhala tak, že jsem nejprve vyfiltrovala nedokončené odpovědi a tyto respondenty z další analýzy vyřadila. Celkem šlo o 103 respondentů, které jsem z důvodu nedokončených nebo „nepoctivých“ odpovědí (např: vynechané některé důležité části dotazníku, pouze střední odpovědi mnohokrát za sebou atd.) z analýzy vynechala. Naopak jsem 5 konkrétních nedokončených dotazníků v analýze ponechala na základě jednoho upozornění z předchozího pilotního šetření. Jakmile se respondentům zobrazil výsledek se zařazením do jedné ze tří kategorií prokrastinátorů, bylo třeba v online dotazníku „srolovat“ myší dolů a odpovědět, zda si respondent myslí, že takový výsledek o něm vypovídá. Vzhledem k tomu, že se úplně závěrečná otázka na většině běžných monitorů nezobrazovala ihned, považuji nedokončené dotazníky v tomto případě spíše za nepozornost či „daň“ zvolenému způsobu sběru dat a nic mi nebránilo tyto odpovědi do analýzy zařadit. Po tomto očištění dat mi pro další kroky zbylo namísto 659 jen 556 odpovědí, s nimiž jsem dále pracovala.

Výzkumu se celkem zúčastnilo 556 z 1137 oslovených studentů z celkového počtu 1151 studentů FHS UK, celková návratnost dotazníků byla tedy 48,9%. Z tohoto počtu bylo 120 mužů (21,6%) a 436 žen (78,4%). Ve výzkumném vzorku

bylo 442 (79,5%) studentů prezenční formy studia a 114 (20,5%) kombinovaných studentů.

Vztah vzorku k celkové populaci studentů FHS ilustruji údaji v tabulkách č. 4 a č. 5. Podle údajů studijního oddělení studovalo k 6. květnu 2013 FHS 314 mužů, což bylo 27,3% z celkové populace studentů. Výzkumu se jich však zúčastnilo o 5,7% méně, takže byla celková mužská účast 21,6%. Můžeme pozorovat nižší zapojení mužů do výzkumu na rozdíl od žen. Zatímco mužů se zúčastnilo 38,2% z jejich celkového počtu, ženská účast byla 52,1% a byla tedy nadpoloviční. Tento efekt však není ničím neobvyklým. Obecně totiž ženy vykazují větší ochotu zapojit do výzkumů probíhajících podobným způsobem, jako byl tento.

Pohlaví	**Studenti FHS podle IS**		**Výběrový soubor**		**Návratnost**	**Test dobré shody**
	(N)	**(%)**	**(N)**	**(%)**		Chi-Square 0,099
Ženy	837	72,7%	436	78,4%	52,1%	Asymp. Sig.0,003
Muži	314	27,3%	120	21,6%	38,2%	

Tabulka č. 4: *Rozložení souboru podle pohlaví*

Forma studia	**Studenti FHS podle IS**		**Výběrový soubor**		**Návratnost**	**Test dobré shody**
	(N)	**(%)**	**(N)**	**(%)**		Chi-Square 0,023
prezenční	912	79,2%	442	79,5%	48,5%	Asymp.Sig.0,879
kombinovaná	239	20,8%	114	20,5%	47,7%	

Tabulka č. 5: *Rozložení souboru podle formy studia.*

Na základě provedených testů dobré shody lze říci, že se zastoupení obou pohlaví v mém vzorku poměrně odchýlilo od skutečného poměru mužů a žen, avšak rozdíl není nijak zásadní (Chi-Square 0,099). Oproti tomu zastoupení respondentů podle formy studia v mém vzorku plně odpovídá složení studentů FHS

(Chi-Square 0,023), protože poměr zastoupení ve vzorku se udržel na přibližných čtyřech prezenčních studentech ku jednomu kombinovanému.

Rozdělení souboru podle jednotlivých ročníků ukazuje tabulka č. 6. Studenty čtvrtého, pátého, šestého a sedmého ročníku jsem shrnula do jedné kategorie „4+“. Porovnáním sloupců „Studenti FHS podle IS“ a „Návratnost“ zjistíme, že vzorek a zastoupení v ročnících si odpovídají. Co se týká rozložení účastníků výzkumu napříč jednotlivými ročníky, byla nejvyšší účast (57%) u studentů třetího ročníků. Nejnižší naopak u studentů čtvrtého a vyššího ročníku. Lze to vysvětli jednak tím, že tito studenti zpravidla pracovali na ukončení studia (psali bakalářskou práci, připravovali se na přijímací zkoušky na navazující studium), a tak měli málo času podílet se na výzkumu. Druhým důvodem může být to, že 11 studentů 4. ročníku bylo z analýzy předem vyřazeno, protože se účastnili pilotního šetření. Pokud by se tato jedenáctka zapojila, nebyla by účast této skupiny 39%, ale 45,5%. Na základě provedeného testu dobré shody lze taktéž posoudit reprezentativnost vzorku napříč ročníky (Chi-Square 6,275).

Ročník studia	**Studenti FHS podle IS**		**Výběrový soubor**		**Návratnost**	**Test dobré shody** Chi-Square 6,275 Asymp. Sig. 0,099
	(N)	**(%)**	**(N)**	**(%)**		
1.	489	42,1%	240	43,2%	49%	
2.	272	23,6%	126	22,7%	46%	
3.	212	18,4%	120	21,6%	57%	
4.+	178	15,5%	70	12,6%	39%	

Tabulka č. 6: *Návratnost dotazníku a rozložení souboru podle ročníků.*

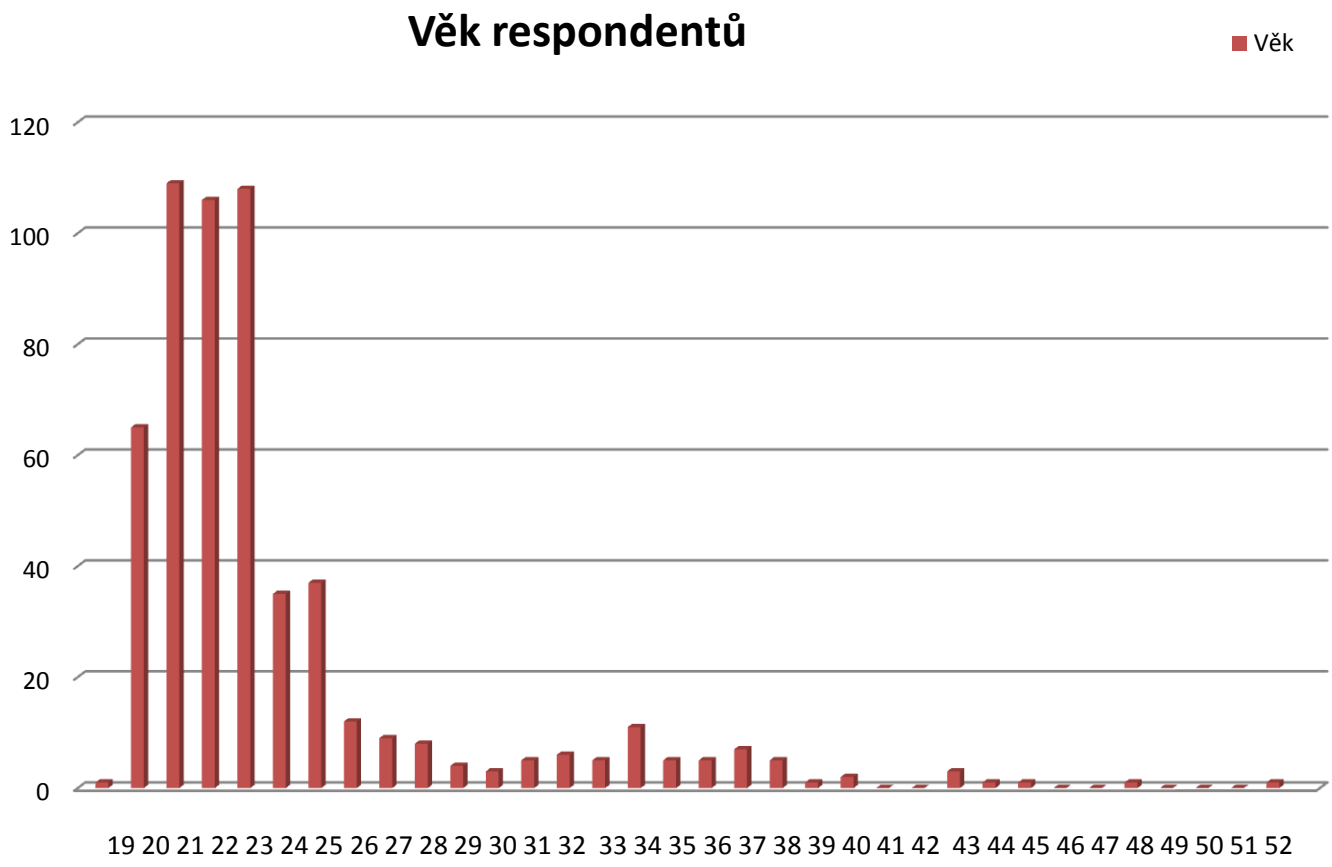
Tabulka č. 7 ukazuje zastoupení respondentů ve výzkumu na základě jejich věku. Celkem 70% respondentů bylo ve věkovém rozmezí 20-23 let, což odpovídá bakalářskému studijnímu programu. Průměrný věk byl 23,92 let, medián 22 let. Nejmladšímu respondentovi bylo 19 let a šlo o muže, nejstarší zúčastněnou byla žena ve věku 52 let.

Věk respondenta	Četnost	Procenta zastoupení v souboru	Kumulativní procenta
19-20 let	66	11,9%	11,9%
21 let	109	19,6%	31,5%
22 let	106	19,1%	50,5%
23 let	108	19,4%	70,0%
24 let	35	6,3%	76,3%
25 let	37	6,7%	82,9%
26 let a více	95	17,1%	100%
CELKEM:	556	100%	
Min. věk 19 let	**Max. věk 52 let**	**Průměrný věk 23,92**	**Medián 22,00**

Tabulka č. 7: *Rozložení souboru podle věku.*

Následující graf č. 1 ukazuje složení studentů názorněji a naznačuje především detailní věkové složení skupiny „26 let a více“ z tabulky č. 7.

Graf č. 1: *Složení respondentů podle jejich věku.*



Pokud jde o věk, nemohu uvažovat o statistické významnosti odchylky výběrového souboru od struktury základní populace studentů FHS, protože tuto informaci o souboru z IS studijního oddělení nelze získat. Pokud by zde tedy nějaké systematické zkreslení věku respondentů oproti populaci bylo, nelze to statisticky dokázat.

Co se týká počtu vyplněných dotazníků podle národnostního složení, zúčastnilo se šetření 504 Čechů a 48 příslušníků jiných národů. Čtyři zúčastnění údaj se své národnosti nevyplnili. Národnostní složení respondentů zobrazuje tabulka číslo 8.

Národnost	**Studenti FHS podle IS**		**Výběrový soubor**		**Návratnost**	**Test dobré shody** Chi-Square 0,474 Asymp. Sig. 0,491
	(N)	**(%)**	**(N)**	**(%)**		
Česká	1041	90,4%	504	43,8%	48,4%	
Jiná	110	9,6%	48	4,6%	43,6%	
Nevyplněno	0	0	4	0,7%	-	
CELKEM:	1151	100%	556	48,9%	48,9%	

Tabulka č. 8: *Návratnost dotazníku a rozložení souboru podle národnosti respondenta.*

Na základě provedeného testu dobré shody lze říci, že národností složení vzorku poměrně odpovídá národnostnímu složení zkoumané populace (Chi-Square 0,474).

3.9. Kroky pro navýšení návratnosti

S přihlédnutím k očekávatelné přibližně padesátiprocentní návratnosti a faktu, že by bylo dobré získat určitě více než 300 odpovědí od respondentů, aby bylo

možné porovnat naměřené údaje s Gabrhelíkovými zjištěními na FSS v Brně (2008), jevilo se jako nejlepší řešení oslovit naráz všechny studenty FHS. Právě nízká návratnost dotazníků by mohla přispět ke zkreslení výsledků a tím i poklesu kvality výzkumu. Lze předpokládat, že dotazník vyplní spíše ti, které téma prokrastinace zaujme. V zájmu zvýšení návratnosti jsem podnikla tři důležité kroky.

Zaprvé jsem v úvodním emailu, kterým jsem respondenty oslovila, apelovala na to, že mi velmi pomůže, pokud se výzkumu zúčastní právě oni, jako studenti Fakulty humanitních studií UK. Přirozená snaha lidí pomoci a zároveň empatie pramenící z faktu, že jde o součást bakalářské práce, kterou jednoho dne budou zpracovávat také oni sami, jistě v tomto směru pomohly k vyšší motivaci dotazník vyplnit. Několikrát jsem, vzhledem k citlivosti tématu, zdůraznila anonymitu celého šetření. Stejně tak jsem opakovaně zmínila, že čas vyplňování by měl být kratší než 15 minut.

Jako přidanou hodnotu jsem respondentům nabídla, že pokud vyplní všechny otázky, vygeneruje jim program, na základě jejich odpovědí, jejich „skóre" spolu s krátkým komentářem jejich výsledku. Na rozdíl od většiny podobných výzkumů jsem nabídla zpětnou vazbu a v jistém slova smyslu „odměnu" za čas věnovaný vyplňování. Tento prvek byl velice pozitivně hodnocen již v průběhu pilotáže. Předpokládám, že to byl jeden z klíčových faktorů pro navýšení návratnosti.

Posledním krokem, který jsem pro zvýšení návratnosti učinila, byl tzv. „follow-up" e-mail týden od spuštění šetření. Ten připomněl osloveným studentům, že mé šetření dosud běží a že se ho mohou stále zúčastnit, pokud chtějí pomoci výzkumu na Fakultě humanitních studií. Zároveň zde byl pevně stanoven termín, po kterém již nebylo možné se k vyplnění dotazníku přihlásit. Výzkum jsem studentům takto připomněla celkem dvakrát.

Po prvním rozeslání dotazníků jsem měla 31,22% odpovědí (tj. 355 dokončených dotazníků). První „připomínkový email" po týdnu přinesl dalších 111 dokončených dotazníků a návratnost tím stoupla na 41% a druhý takový email opět po týdnu přidal dalších 90 dokončených dotazníků. Dvojité zopakování žádosti o

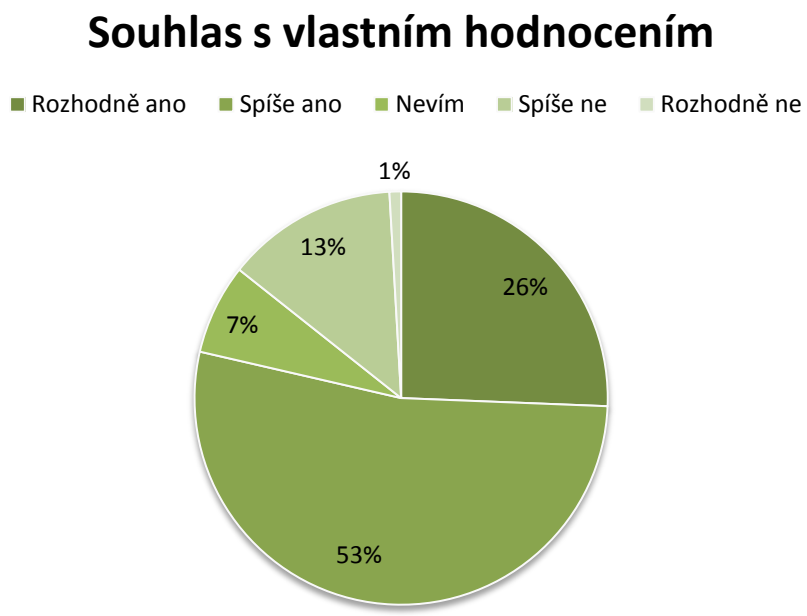
účast na mém výzkumu přineslo dalších 201 odpovědí, čímž zvýšilo návratnost z původních 31,22% na 48,9%. Celkově jsem tak v analýze mohla pracovat s 556 dokončenými odpověďmi.

3.10. Hodnocení výsledku samotnými respondenty

To, že respondent v závěru dotazníku dozvěděl něco o sobě, znamenalo nejen zpětnou vazbu pro něj, ale stejně tak jsem toho využila jako zpětnou vazbu pro sebe. Zda měření probíhala správně, jsem zjišťovala pomocí dotazu, zda respondent s uvedeným hodnocením souhlasí na škále od „rozhodně ano" po „rozhodně ne". Co konkrétně se respondentovi v online průzkumu zobrazilo, je možné si přečíst na straně 97 v části Přílohy práce.

Zde uvádím graf č. 2, který znázorňuje, jak respondenti souhlasili s uděleným hodnocením, tím, jak si stojí v rámci studentské populace, a přiřazením do skupiny lehkých, středních nebo těžkých prokrastinátorů. Viz tabulka č. 9 na následující straně. Celkem 86% respondentů souhlasilo buď zcela či částečně, což lze považovat za náznak poměrně vysoké validity měření. Avšak subjektivní hodnocení respondentů může být v tomto ohledu velmi zkreslující, protože lidé mají většinou tendenci souhlasit s obecnými tvrzeními, jakou jsou tato.

Graf č. 2.: *Míra souhlasu respondentů se zařazením mezi lehké, střední nebo těžké prokrastinátory.*



Tabulka č. 9			**Míra prokrastinace**		
Souhlas se zařazením do skupiny	**Počet**	%	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA** Sig. 0,001
Rozhodně ano	141	25,4%	67,11	14,04	
Spíše ano	292	52,5%	61,59	12,74	
Nevím	39	7,0%	65,89	11,99	
Spíše ne	74	13,3%	64,01	11,10	
Rozhodně ne	5	0,9%	62,60	9,07	
Celkem:	551	99,1%	63,64	12,99	

Míra souhlasu se zařazením do skupiny prokrastinátorů podle míry prokrastinace.

Z uvedené tabulky vyplývá, že největší tendenci souhlasit s uvedeným hodnocením měli ti, jejich průměr prokrastinace byl nejvyšší. Jedna z respondentek to komentovala například takto: „Tento výsledek mne bohužel nepřekvapil. Jen

potvrdil, co už dlouho vím. Ale když ono je to tak těžké změnit… :).“ Nebo jiný komentář ztotožňující se s výsledkem: „Souhlasím s uvedenou charakteristikou - naprosto v ní sama sebe poznávám.“

3.11. Etické otázky výzkumu

Součástí dotazníku bylo, už kvůli povaze dotazů, pochopitelně zaručení anonymity respondentů. Anonymita byla zajištěna vyplňováním dotazníku na webovém portálu (dotazník nebyl rozesílán a navracen přímo e-mailem), čímž nedošlo ke spárování konkrétní e-mailové adresy a odpovědi.

S tím souvisí i etický problém získání osobních údajů (e-mailové adresy a informaci o stavu a formě studia nebo pohlaví respondenta) ze systému používaným studijním oddělením. Konzultovala jsem tento problém s vedoucí studijního oddělení, Mgr. Jitkou Štěpánkovou, která mi potvrdila, že takové údaje pro výzkumné účely studijní oddělení může poskytovat a následně mi je také poskytla.

4. Výsledky

4.1. Porovnání výsledků FSS MU a FHS UK

Při obecném porovnání výsledků měření míry prokrastinace budu vycházet z tabulky č. 11. Abychom mohli vyvodit přesnější závěry o rozdílech ve výsledcích obou šetření, je třeba nejdříve upozornit na rozdíly v obou výzkumných souborech.

Gabrhelíkův výzkum je v dizertaci označen jako pilotní, protože nebyl dodržen předpoklad reprezentativního vzorku, zúčastnilo se ho 293 participantů (mého výzkumu 556), kteří navštěvovali různé fakulty humanitního zaměření na FSS v Brně. Šlo z 35% o studenty pedagogických oborů, z 26% o studenty psychologie, z 22% o studenty oboru vědecké informace a knihovnictví a z 16% další humanitně zaměřené obory (např.: adiktologie, žurnalistika atd.), (v tomto výzkumu šlo výhradně o studenty humanitní vzdělanosti na FHS UK).

Věkový průměr byl v Gamrhelíkově případě 22,45 let (v tomto výzkumu byl vyšší a to 23,92 let). Celkem se jeho výzkumu zúčastnilo 218 žen a 75 mužů, v relativních číslech je to 74,4% žen a 25,6% mužů (výzkumu na FHS se zúčastnilo 78,4% žen a 21,6% mužů).

Na základě těchto porovnání můžeme říci, že jsou oba výzkumné soubory srovnatelné. Výzkumný soubor v této studii má o trochu více žen oproti mužům, nepatrně vyšší průměrný věk a byl téměř dvojnásobně početný.

Průměrné naměřené skóre prokrastinace bylo u Gabrhelíka 60,29, v tomto případě vyrostlo na 63,71. Oba výsledky se významně liší v maximálním naměřeném skóre prokrastinace, kdy se Gabrhelíkem zjištěné maximální skóre 88 zvýšilo v rámci tohoto výzkumu na maximálních 97. Tento výzkum přichází s větším rozptylem naměřených hodnot oproti Gabrhelíkovi, ovšem to může být do jisté míry způsobeno větším výzkumným souborem. Střední hodnota neboli medián byl v případě této studie taktéž vyšší, vzrostl z Gabhelíkových 61 na uváděných 64.

Na základě distribuce skóre prokrastinace jsem stejně jako Gabrhelík (2008) i Jančová (2012) rozdělila respondenty do tří kategorií podle míry jejich prokrastinace v sebeposouzení. Lehcí prokrastinátoři „skórovali" do 50, střední prokrasrinátoři mezi 51 a 70 a těžcí prokrastinátoři dosáhli skóre 71 a vyššího.

Skupina prokrastinátorů	**Interval**	**Průměr míry prokrastinace**	**Počet v souboru**	**Procenta souboru**
Lehcí	29-50	42,37	67	23%
Střední	51-70	61,28	161	55%
Těžcí	71-88	76,31	65	23%
CELKEM:		60,29	239	100%

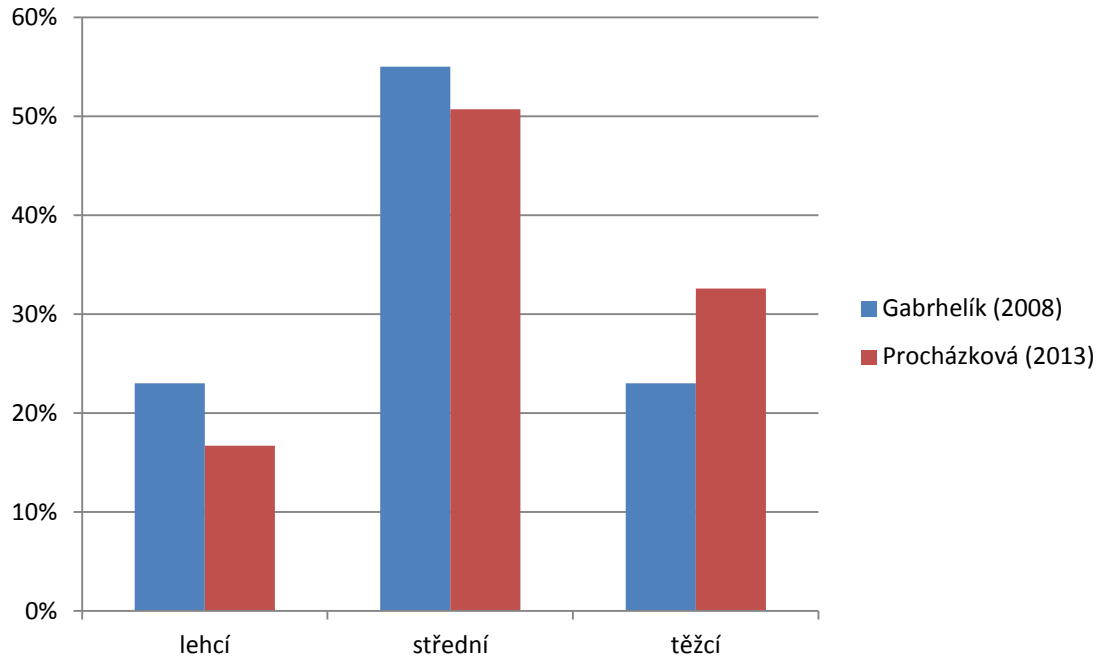
Tabulka č. 10: *Základní deskriptivní statistika, výsledky podle Gabrhelíka (2008)*

Skupina prokrastinátorů	**Interval**	**Průměr míry prokrastinace**	**Počet v souboru**	**Procenta souboru**
Lehcí	27-50	43,41	93	16,7%
Střední	51-70	61,20	282	50,7%
Těžcí	71-97	78,04	181	32,6%
CELKEM:		63,71	556	100%

Tabulka č. 11: *Základní deskriptivní statistika (Procházková, 2013).*

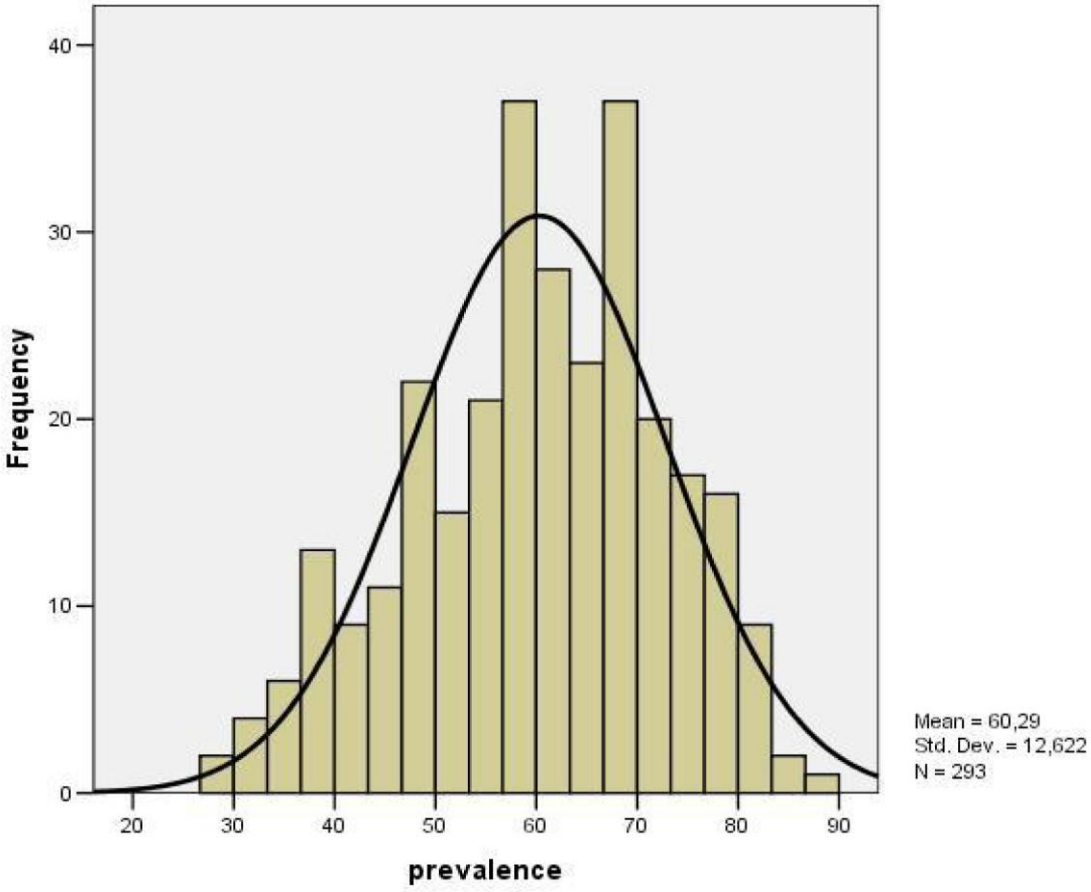
Tabulky č. 1, č. 10 a č. 11. porovnávají hodnoty zjištěné Gabrhelíkem a v tomto výzkumu. V rámci dělení prokrastinátorů na jednotlivé tyty je v tomto případě o 6,3% lehkých prokrastinátorů méně, o 4,3% méně středních prokrastinátorů a naopak přibylo o 9,6% více prokrastinátorů těžkých. Pro názornost uvádím také graf č. 3

Graf č. 3: *Porovnání počtů lehkých, středních a těžkých prokrastinátorů v Gabrhelíkově disertační práci a v tomto výzkumu.*

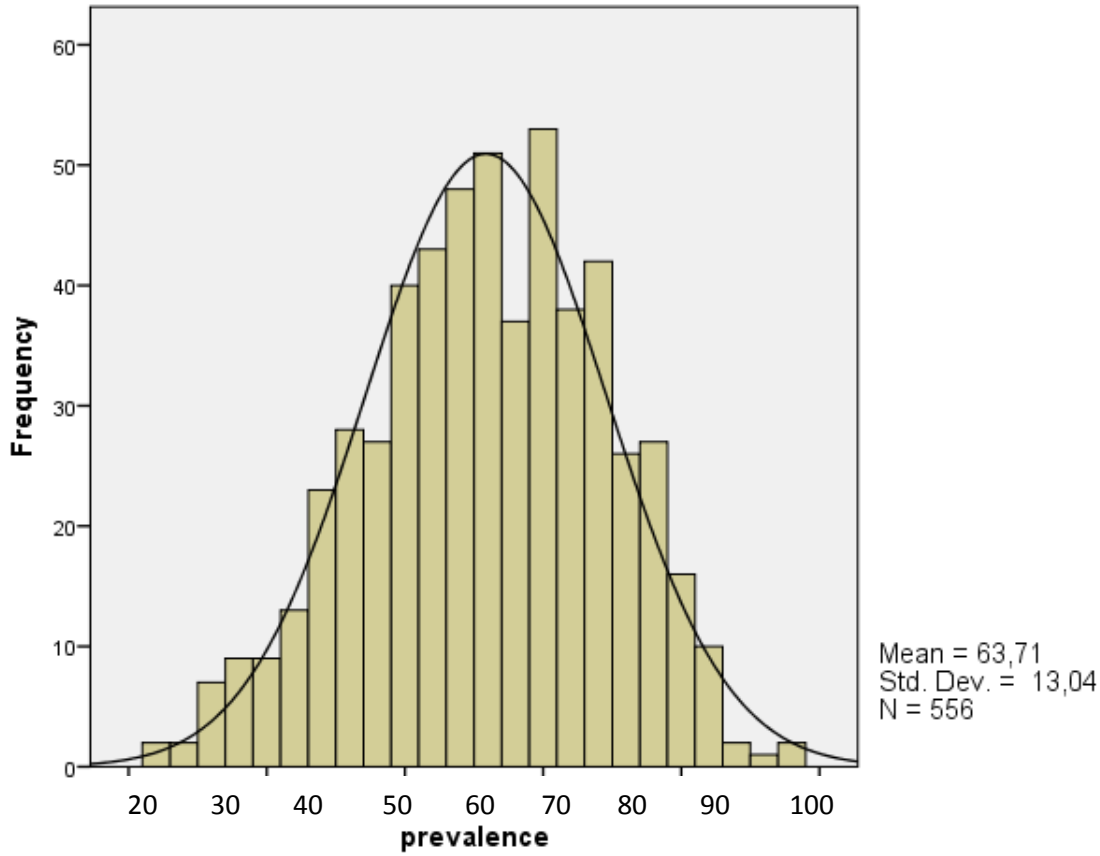


Graf č. 4 ukazuje distribuci skóru prokrastinace v rámci Gabrhelíkovy disertační práce, graf č. 5 ukazuje tuto distribuci v rámci tohoto výzkumu. Početnější vzorek tohoto výzkumu dosahuje vyšší průměrné hodnoty, vyššího mediánu, vyšší maximální hodnoty. Pro potvrzení nebo vyvrácení normality rozdělení jsem provedla Kolmogorov-Smirnovův statistický test, který však normalitu nepotvrdil (Sig. 0,004). To je do jisté míry dáno velikostí zkoumaného souboru, u větších souborů se normálního rozdělení dosahuje obtížně. Avšak v zásadě na základě grafu č. 5 můžeme odvodit, že se rozložení míry prokrastinace v souboru normálnímu rozložení blíží, a proto mohu pro analýzu použít takové statistické výpočty, jež normální rozdělení míry prokrastinace v populaci předpokládají.

Graf č. 4: *Distribuce skórů prokrastinace Gabrhelík (2008, s. 80)*



Graf č. 5: *Distribuce skórů prokrastinace Procházková (2013)*



Rozdíl průměrů skórů prokastinace vyšel jako statisticky významný při porovnání jednovýběrovým t-testem (Sig. 0,000). Oba výzkumné soubory si jsou co do složení velmi podobné. Otázkou je, co mohlo způsobit tyto významné rozdíly v naměřených mírách prokrastinace.

Mezi oběma šetřeními uplynulo pět let a lze se domnívat, že nárůst částečně způsobil běh času. Jak dokazuje longitunální studie provedená Steelem (2007), vzrostla míra pokrastinace mezi lety 1978 a 2002 čtyř až šestinásobně. Tato tendence patrně i nadále pokračuje a míra pokrastinace v populaci s postupujícím časem roste.

Fakulta humanitních studií UK se oproti Fakultě sociální studií MU liší tím, že nabízí studentovi větší svobodu v obsahu studia, čímž myslím předměty, jež si studenti sami vybírají, ale také především ve svobodném rozhodnutí, kdy studenti přistoupí k plnění svých zkoušek. Především u povinných zkoušek, u nichž nikdo nekontroluje průběžnou přípravu a datum zkoušky je plně v kompetenci studenta, se nabízí velký prostor k odkladu těchto nepříjemných povinností. Domnívám se proto, že rozdíl může být alespoň částečně způsoben právě vyšším liberalismem studia na FHS UK.

Dále jsem hledala vztahy mezi mírou prokrastinace respondenta vzniklou sebehodnocením na Layově škále a dalšími zjištěnými proměnnými. Využívala jsem pro to srovnávání průměrů, korelací a grafického znázornění pro přiblížení číselných hodnot čtenáři, vše při zvolené hladině významnosti 0,05.

4.2. Vliv zkoumaných proměnných na míru prokrastince

4.2.1. Vztah míry prokrastinace a pohlaví respondenta

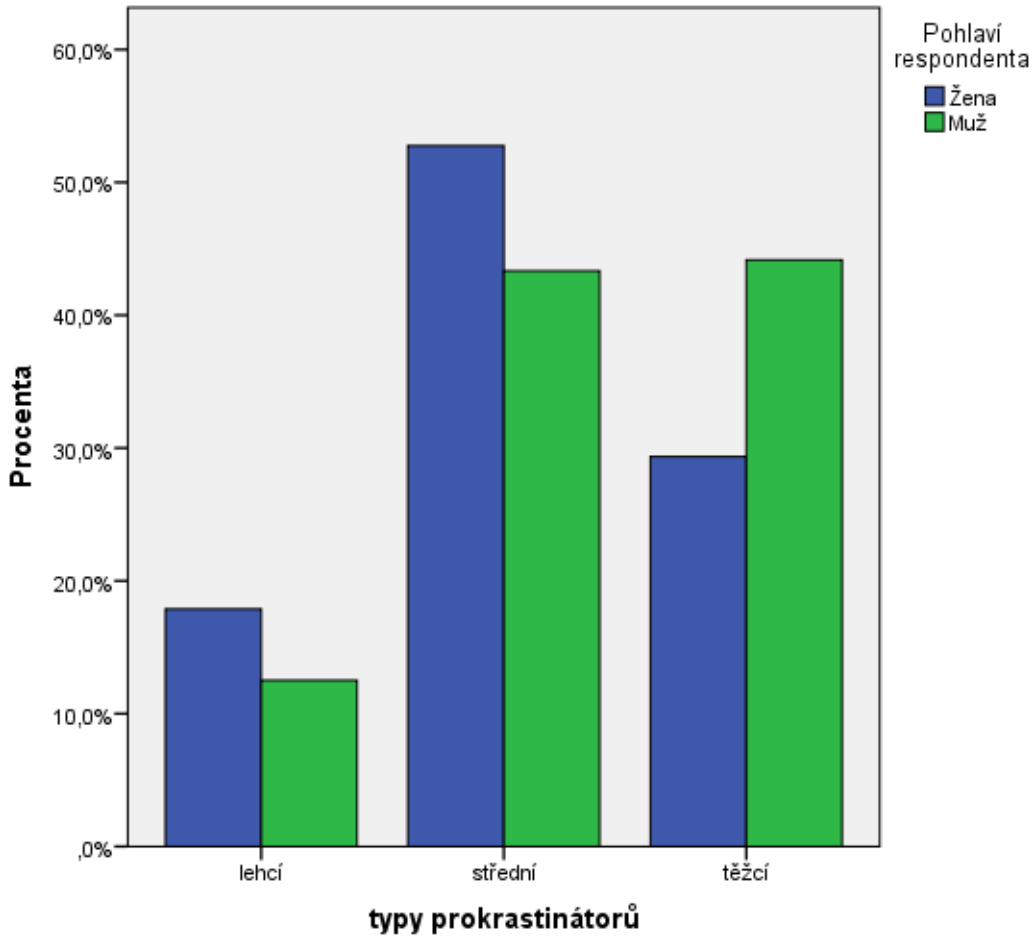
Průměrná míra prokrastinace u mužů byla 67,11, u žen 62,78. Na základě korelační analýzy jsem zjistila, že tento rozdíl je statisticky významný (Sig. 0,001) a tím pádem je prokrastinace studentů FHS závislá na pohlaví respondenta, muži prokrastinují více. Viz tabulka č. 12. Graficky tento údaj znázorňuje graf č. 6 na následující straně.

Tabulka č. 12		**Míra prokrastinace**		
Pohlaví	**Počet**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**Korelace**
Žena	436	62,78	12,97	Sig .0,001
Muž	120	67,11	12,76	Pearsonův korelační
Celkem:	556	63,71	13,04	koeficient 0,137**

**Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,01

Rozdíl míry prokrastinace u mužů a u žen.

Graf č. 6: *Rozdělění do skupin prokrastinátorů podle pohlaví (Procházková, 2013)*



Na zelených sloupečcích je vidět výrazně méně mužů s lehkými prokrastinačními tendencemi (skóre do 50) oproti rostoucímu množství mužů ve skupinách středních a těžkých prokrastinátorů (skóre nad 71). Přestože většina studií vyvracuje souvislost pohlaví s mírou prokrastinace, v případě populace studentů FHS však nacházíme korelaci ve vztahu mužů a vyšší míry prokrastinace.

4.2.2. Vztah míry prokrastinace a formy studia respondenta

Průměrná míra prokrastinace u prezenčních studentů byla 64,36, u kombinovaných studentů 61,20. Na základě korelační analýzy jsem zjistila, že tento rozdíl je statisticky významný (Sig. 0,021) a tím pádem je prokrastinace studentů FHS

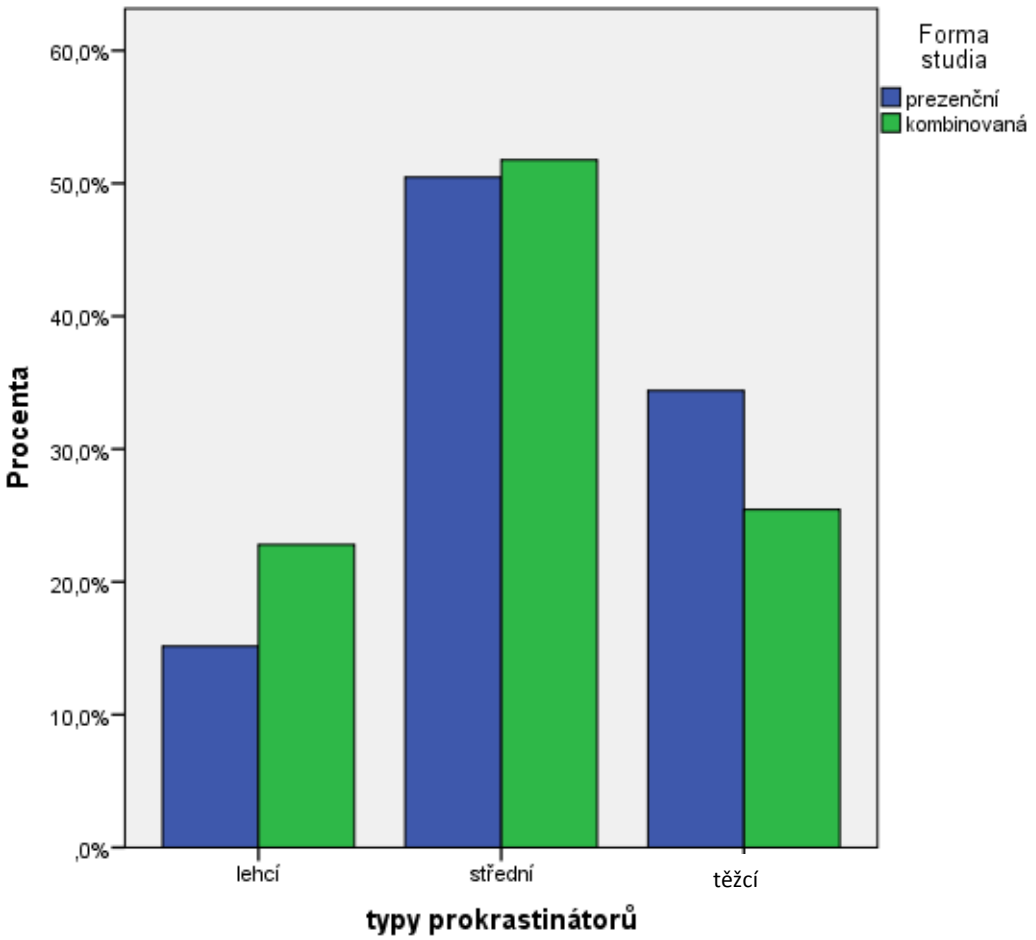
závislá na formě studia respondenta, prezenční studenti prokrastinují více. Graficky tento údaj znázorňuje graf č. 7.

Tabulka č. 13		**Míra prokrastinace**		
Forma studia	**Počet**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**Korelace**
Prezenční	442	64,36	13,03	Sig. 0,021
Kombinovaná	114	61,20	12,83	Pearsonův
Celkem:	556	63,71	13,04	korelační koeficient , -0,098*

*Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,05

Rozdíl míry prokrastinace podle formy studia.

Graf č. 7: *Rozdělění do skupin prokrastinátorů podle formy studia (Procházková 2013)*



Výsledkem srovnání průměrů je, že prezenční studenti prokrastinují oproti kombinovaným více. Není zde tak silná vazba jako u srovnání podle pohlaví, avšak rozdíl je taktéž statisticky významný. Je to dáno mimo jiné tím, že se obě skupiny od sebe liší nejen ve věku, ale i v mnoha dalších ohledech. Průměrný věk prezenčního studenta je asi 22,3 let, zatímco průměrnému kombinovanému studentovi je 30,3 let. Průměrný prezenční student je tedy spíše nedávný absolvent střední školy a oproti tomu průměrný kombinovaný student je spíše člověk starší, se závazky, který se pro studium na vysoké škole rozhodl až s odstupem od maturity. Kombinovanou formu studia většinou volí ten, kdo z časových či jiných důvodů nemůže navštěvovat školu několikrát týdně ve všední den. Lze předpokládat, že kombinovaní studenti mají kromě studia i jiné povinnosti, takže musí přesně promýšlet, jak se svým časem naloží. Času na odkládání oproti prezenčním studentům proto příliš nezbývá.

4.2.3. Vztah míry prokrastinace a ročníku studia

Nejvyšší průměrná míra prokrastinace byla zaznamenána u prvních ročníků – 65,17, u dalších ročníků byla průměrná prokrastinace menší, nejmenší u ročníku druhého. Avšak po provedení statistických testů jsem nenalezla statisticky významnou souvislost (ANOVA Sig. 0,810) mezi ročníkem studia a mírou prokrastinace studenta FHS viz tabulka č. 14.

Tabulka č. 14		**Míra prokrastinace**		
Ročník	**Počet**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**Korelace**
1.	240	65,17	13,30	Sig. 0,179
2.	126	61,55	12,50	Pearsonův korelační koeficient - 0,057
3.	120	63,15	12,92	
4. +	70	63,54	12,95	**ANOVA** Sig. 0,810
Celkem:	556	63,71	13,04	

Rozdíl míry prokrastinace podle ročníku studia.

Tabulka č. 16 přináší zajímavé srovnání průměrných skórů prokrastinace napříč ročníky. Na základě úvahy jsem se pokusila tyto rozdíly interpretovat následovně.

Nejvyšší průměrnou prokrastinaci studentů prvního ročníku a zároveň nejnižší průměrnou prokrastinaci studentů hned následného druhého ročníku lze také vysvětlit tak, že podle statistik studijního oddělení postoupí z prvního ročníku do druhého přibližně každý druhý student. Do druhého ročníku postoupí zpravidla ti, kteří byli prokrastinátoři o něco menší. Jak je vidno dále ze srovnání průměrů, od třetího ročníku „pracovní morálka" opět trochu upadá.

Stálo tedy za to analyzovat, zda mohou být vyšší prokrastinační tendence něčím, co, zejména u prvních ročníků, může rozhodnout o nepostoupení do dalšího úseku studia. Pracovala jsem proto dále se skupinou „prváků" a zjišťovala, zda si posouvali plnění vybrané zkoušky Úvod do ekonomie a zda na její splnění potřebovali více než jeden pokus. Ze srovnávání průměrů vyplynulo, že vyšší prokrastinační tendence mohou komplikovat zdárný průchod studiem.

Zkouška Úvod do ekonomie			**Míra prokrastinace**		
Pouze 1. ročník	**Odpověď**	**Počet**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**Analýza rozptylu**
Posunutí o semestr	Ano	22	68,68	13,10	**ANOVA** Sig=0,195
	Ne	218	64,86	14,98	
Více než 1 pokus ke splnění	Ano	83	67,35	12,79	**ANOVA** Sig = 0,066
	Ne	157	64,03	13,46	

Tabulka č. 15: *Souvislost míry prokrastinace se zvolenou taktikou pro splnění zkoušky Úvod do ekonomie prvních ročníků*

Přestože výsledky nejsou statisticky významné, srovnávání průměrů potvrdilo jistou vyšší míru prokrastinace u studentů, kteří zkoušku Úvod do ekonomie

odkládají a plní na více pokusů. Je však vhodné poznamenat, že uvedené skupiny studentů prvního ročníku nejsou srovnatelné co do počtu zejména v případě posouvání zkoušky.

Z dat i statistik studijního oddělení je patrné, že do druhého ročníku postupuje přibližně každý druhý student. Srovnávání průměrů ukázalo, že postupujícími do dalšího ročníku jsou ti, kdo jsou o něco menší prokrastinátoři.

Většina studentů, které se nepodaří projít přes „úvodní" zkoušky, končí své studium po třetím semestru, tedy poté, co zpravidla nezvládnou obávanou zkoušku zvanou „Úvod do historie", která je předepsána prvnímu ročníku pro druhý semestr. Na tomto místě bych ráda zmínila v plném znění zajímavý komentář, který se k této problematice váže a jímž přispěla jedna z respondentek mého výzkumu: „Dopadla jsem přesně, jak jsem čekala. Bohužel si myslím, že za ono věčné odkládání úkolů, zkoušek a dalších povinností, může "styl" studia na FHS. Vyžaduje hodně samostatnosti a poskytuje hodně prostoru, což nemusí každému vyhovovat. Je pravda, že se všichni vyučující snaží studentům hned v prvním ročníku vysvětlit, jak to tam chodí a co je potřeba. Bohužel většina si to, co je jim předkládáno (včasná příprava na historii, překlad apod.), neumí dost dobře představit. Zvlášť po tom, kdy za sebou mají zkoušky z ekonomie, psychologie a sociologie, na které se připravovali pár dní a přesto je zvládli. Pak přijde historie, ač ohodnocena stejným počtem kreditů, mnohem náročnější než zkoušky předešlé. Náročnější nejen časem přípravy, je také potřeba odlišného přístupu ke studijním materiálům a nakonec také formulace odpovědí jsou složitější než u předešlých testů. Myslím, že většina studentů nejsou "chroničtí odkládači" úkolů a povinností. Jen na základě zkušeností s počátečními "jednoduššími" zkouškami, podcení jednu, tu pak nestihnou splnit v daném semestru a začne začarovaný kruh odkládání." I na základě získaných dat je možné říci, že tento komentář nebyl vůbec daleko od pravdy.

4.2.4. Vztah míry prokrastinace a věku respondenta

Vzhledem k tomu, že mluvíme o akademické prokrastinaci a tomu, že necelé čtyři pětiny souboru jsou studenti prezenčního oboru, je třeba uvést pro kompletní představu o složení výběrového souboru souvislost mezi věkem a ročníkem studia respondenta. V relativních četnostech to přehledně ukazuje následující tabulka, z níž je patrné, že většinovou část každého ročníku tvoří vždy studenti v určitém věku. Například 93,9% studentů prvního ročníku je ve věku 19-20 let, 67,9% studentů druhého ročníku je ve věku 21 let a podobně 46,3% třiadvacetiletých v souboru chodí do třetího ročníku.

Ročník	**Věk respondenta**							**Celkem:**
	19-20	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26+**	
1.	93,9%	67,9%	32,1%	13,9%	17,1%	24,3%	42,1%	43,2%
2.	6,1%	28,4%	35,8%	18,5%	20,0%	18,9%	20,0%	22,7%
3.		3,7%	32,1%	46,3%	20,0%	13,5%	21,1%	21,6%
4.+				21,3%	42,9%	43,2%	16,8%	12,6%

Tabulka č.16: *Rozložení souboru podle věku a ročníku*

S rostoucím věkem jsem zaznamenala pokles průměrné hodnoty míry prokrastinace u studentů FHS. Tento rozdíl vyšel na základě korelační analýzy (Sig 0,071) i srovnání průměrů (Sig. 0,020) jako statisticky významný. Čím starší, tím méně prokrastinuje, ale neplatí to absolutně, viz graf č. 8.

Tabulka č. 17		Míra prokrastinace		
Věk	**Počet**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**Korelace**
19 -20	66	63,65	13,76	Sig. 0,071
21	109	64,84	13,33	Pearsonův korelační
22	106	65,18	13,05	koeficient - 0,107*
23	108	64,75	12,64	ANOVA(1)[3] = Sig.
24	35	63,14	12,48	0,074
25	37	63,75	11,88	ANOVA(2)[4] = Sig.
26 +	95	59,81	12,85	0,020
Celkem:	556	63,71	13,04	

*Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,05

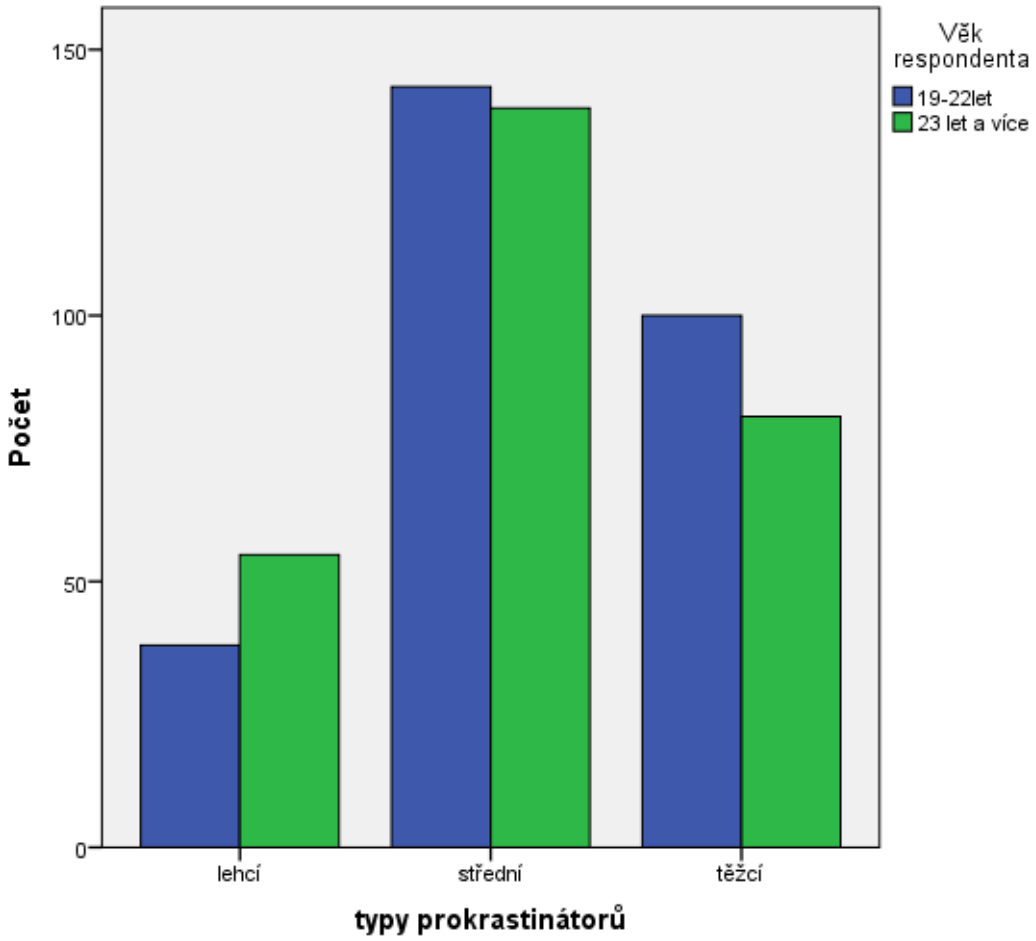
Rozdíl míry prokrastinace podle věku respondenta.

Jak je vidět na srovnání průměrů, není vztah věku a míry prokrastinace lineární. Od devatenácti do dvaadvaceti let respondenta míra prokrastinace postupně stoupá a po třiadvacítce opět začne klesat. Ve věkové kategorii 26 let a více je průměrná míra prokrastinace již velmi nízká a to 59,81. Tato skupina studentů FHS již nejsou studenti v tradičním slova smyslu a kromě studia už zpravidla mají i jiné povinnosti. Proto je u nich míra prokrastinace vůbec nejnižší.

[3] Použity věkové kategorie této tabulky.

[4] Věkové kategorie byly transformovány na tři skupiny a) 19-21 let (N=175), b) 22-23 let (N=214), c) 24 let a více (N=167).

Graf č. 8 : *Distribuce skórů prokrastinace na základě věku respondenta*



4.2.5. Vztah míry prokrastinace a národnosti respondenta

To, zda je student FHS české národnosti nebo jiné nemá vliv na míru jeho prokrastinace. Nebyla zaznamenána žádná souvislost (Sig. 0,920).

Tabulka č. 18		**Míra prokrastinace**		
Národnost	**Počet**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**Korelace**
česká	504	63,76	13,06	Sig. 0,920
jiná	48	63,56	13,11	Pearsonův korelační
Celkem:	556	63,71	13,04	koeficient - 0,004

Rozdíl míry prokrastinace podle národnosti respondenta.

Národnost zřejmě nehraje žádnou roli v tom, zda student při studiu na FHS prokrastinuje. Prostředí fakulty a jiné demografické proměnné mají podstatně větší vliv na míru prokrastinace.

4.2.6. Vztah míry prokrastinace a bydliště respondenta

Tabulka č. 19 ukazuje rozdíly v míře prokrastinace v závislosti na tom, zda student FHS bydlí v Praze nebo nikoli, ať už jde o trvalé nebo přechodné bydliště. Ze srovnání průměrů vyšlo, že ti, kdo pobývají (alespoň přes týden) v Praze, prokrastinují více. Výsledek však není statisticky příliš významný (Sig. 0,069). Důvodem může být nejen to, že Praha poskytuje velké množství příležitostí, jak volný čas využít.

Tabulka č. 19		**Míra prokrastinace**		
Bydliště	**Počet**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**Korelace** Sig. =0,069 Pears. k. k. = - 0,077
v Praze	413	64,30	12,99	
mimo Prahu	143	62,00	13,05	
Celkem:	556	63,71	13,04	

Rozdíl míry prokrastinace podle bydliště respondenta.

Tabulky č. 20 a č. 21 na následující straně ukazují výsledky srovnávání průměrů a statistických testů v závislosti na bydlišti respondenta při rozdělení na dvě skupiny „pražských“ a „mimopražských“.

Tabulka č. 20		Míra prokrastinace		
Praha	**Počet**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA**
u rodičů	135	65,33	13,75	Sig. 0,040
u příbuzných	5	68,00	7,87	
v podnájmu	154	64,11	12,33	
ve vlastním	66	60,23	13,09	
na koleji	50	67,00	11,97	
neodpovědělo	1	-	-	
Celkem:	414	64,30	13,04	

Rozdíl míry prokrastinace Pražáků.

Tabulka č. 21		Míra prokrastinace		
mimo Prahu	**Počet**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA**
u rodičů	91	63,63	13,64	Sig. 0,080
u příbuzných	2	69,00	11,31	
v podnájmu	14	61,07	9,13	
ve vlastním	35	57,26	11,84	
neodpovědělo	3	-	-	
Celkem:	146	62,00	13,01	

Rozdíl míry prokrastinace „mimopražských“.

Kromě toho, že ti, kdo bydlí v Praze, ať už v podnájmu, u rodičů nebo kdekoli jinde, prokrastinují více, než ti, kdo bydlí podobně, ale mimo Prahu. Porovnáním tabulek č. 20 a č. 21 zjistíme, že nejméně prokrastinují ti, kdo bydlí „ve vlastním“ a nejvíce ti, kdo pobývají u svých příbuzných, kterými však nejsou jejich rodiče. Bydlí-li student FHS na koleji, prokrastinuje více, než kdyby bydlel u rodičů nebo v podnájmu. Post-Hoc test (typ Turkey) potvrdil, že těch, kdo bydlí u příbuzných je

příliš málo na to, aby byla nezvykle vysoká průměrná hodnota míry prokrastinace vypovídající.

Celkově lze říci, že nejméně prokrastinující skupinou jsou ti, kdo žijí mimo Prahu „ve vlastním“, nejvíce naopak ti, kdo pobývají na koleji v Praze. Domnívám se, že vlastní bydlení s sebou nese další významné, ale nám skryté charakteristiky, jež nejsou příliš slučitelné s častým odkládáním povinností (péče o rodinu, hypotéka atd.). Naopak studentský život na koleji v sobě skrývá mnoho dalších proměnných, které sice neznáme, ale je možné si je snadno domyslet. To, kde bydlíme, nás řadí do určité skupiny, určitého stylu života, který se pravděpodobně promítne i v tom, do jaké míry budeme (mít čas) prokrastinovat. Minimálně ze statistického hlediska jsem jistou závislost zjistila (Sig. 0,040 a Sig. 0,080). Následně provedený Post Hoc test (typ Turkey) potvrdil, že statisticky významný rozdíl ve vlivu na míru prokrastinace má bydlení u rodičů na rozdíl od bydlení na koleji (Sig. 0,065) a dále je zde jistý rozdíl v bydlení „ve vlastním“ a kolejním životě (Sig. 0,041).

4.2.7. Vztah míry prokrastinace a velikosti sídla, kde respondent vyrostl

Mezi velikostí sídla, kde respondent trávil většinu svého dětství a mírou jeho prokrastinace není patrný žádný statisticky významný vztah (Sig. 0,956). Míra prokrastinace tedy nezávisí na velikosti sídla, v níž trávíme dětství, viz tabulka č. 22.

Tabulka č. 22		Míra prokrastinace		
Velikost sídla	**Počet**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA**
do 1.999 obyvatel	84	64,74	12,18	Sig. 0,956
2.000-4.999 obyvatel	30	62,07	8,56	
5.000-19.999 obyvatel	78	63,09	14,03	
20.000-49.999 obyvatel	70	64,46	12,52	
50.000-99.999 obyvateli	49	63,24	14,01	
nad 100.000 obyvatel (mimo Prahu)	41	64,19	13,49	
v Praze	204	63,53	13,50	
Celkem:	556	63,71	13,04	

Rozdíl míry prokrastinace v závislosti na velikosti obce, kde respondent vyrostl.

4.2.8. Vztah míry prokrastinace a vzdělání rodičů

Mezi vzděláním rodičů a mírou prokastinace respondenta je poměrně statisticky významný vztah (Sig. 0,016). V případě, že mají oba rodiče vzdělání základní, je průměrné skóre 59,35 a v případě, že oba vystudovali vysokou školu, je průměr 66,18. Tyto rozdíly jsou patrné z tabulky č. 23.

Tabulka č. 23		**Míra prokrastinace**		
Vzdělání rodičů	**Počet**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA**
oba rodiče ZŠ	43	59,35	11,08	Sig. 0,016
jen jeden z rodičů s maturitou	97	63,61	12,56	
oba rodiče s maturitou nebo jeden ZŠ a druhý VŠ	155	62,23	13,03	
jeden rodič maturita, druhý VŠ	126	64,47	13,31	
oba rodiče vysokoškoláci	135	66,18	13,30	
Celkem:	556	63,71	13,04	

Rozdíl míry prokrastinace v závislosti na vzdělání rodičů.

Soubor jsem následně rozdělila na dvě poloviny a to na respondenty, kteří mají alespoň jednoho rodiče s vysokoškolským titulem a respondenty s rodiči bez vysokoškolského vzdělání. Při srovnávání průměrů vyšel překvapivý, statisticky významný výsledek (Sig. 0,001), podle kterého prokrastinují ti studenti, jejichž rodiče vysokou školu mají průměrně více. Lze to interpretovat tak, že tito studenti vysokoškolským studiem dělají to, co se od nich „čeká" a část z nich tím plní spíše přání svých rodičů, jež je motivováno z vnějšku, než svoje vlastní. Oproti tomu snaží-li se student dosáhnout vyššího vzdělání než jeho rodič, lze očekávat, že se pro vysokou školu rozhodl spíše sám a tudíž je to něco, na čem mu záleží a v čem proto spíše prokrastinovat nebude. Viz tabulka č. 24.

Tabulka č. 24		Míra prokrastinace		
Vzdělání rodičů	**Počet**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA**
Žádný z rodičů VŠ	272	61,81	12,45	Sig. 0,001
Alespoň jeden z rodičů VŠ	284	65,54	13,35	
Celkem:	556	63,71	13,04	

Rozdíl míry prokrastinace podle toho, zda rodič respondenta dosáhl vysokoškolského vzdělání

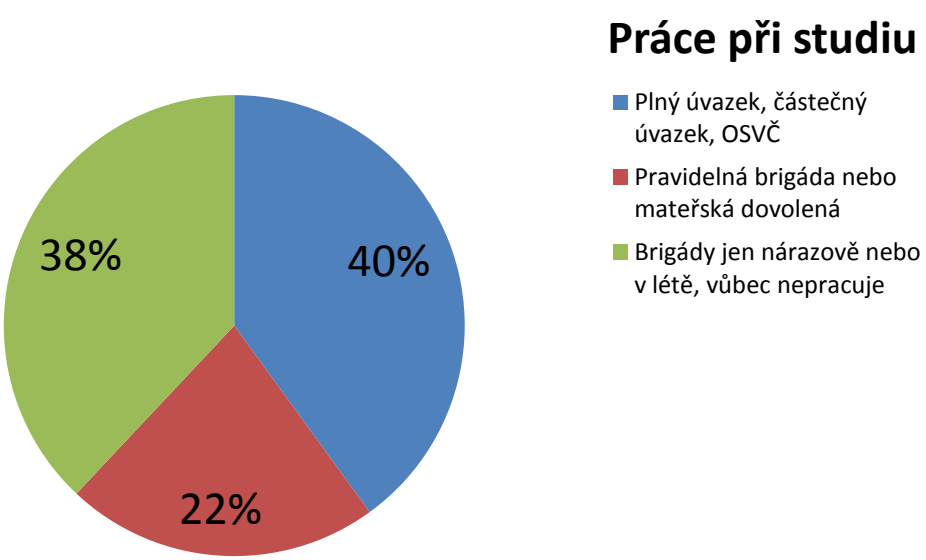
4.2.9. Vztah míry prokrastinace a pracovního vytížení respondenta

Graf č. 9 a tabulka č. 25 ukazují, zda a do jaké míry pracují studenti FHS při studiu. Můžeme vidět, že 40% studentů pracuje poměrně intenzivně, 38% studentů nepracuje nebo pracuje jen nárazově a u 22% je pracovní aktivita někde mezi tím. Při porovnání rozdílů průměrů prokrastinačního skóre si můžeme všimnout, že s rostoucí pracovní aktivitou má míra prokrastinace mírně klesající tendenci. Avšak tento rozdíl není statisticky významný (Sig. 0,392).

Tabulka č. 25		Míra prokrastinace		
Zaměstnání	**Počet**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA**
Plný nebo částečný úvazek, OSVČ	220	63,00	13,23	Sig. 0,392
Pravidelné brigády, rodičovská dovolená	122	63,41	11,89	
Nárazové nebo letní brigády, bez práce	210	64,69	13,51	
Celkem:	552	63,73	13,05	

Rozdíl míry prokrastinace podle pracovního vytížení respondenta

***Graf č. 9**: Práce studentů FHS*[5]



Tento výzkum potvrdil to, co tvrdila ve své bakalářské práci již Radana Jančová (2012), mezi prokrastinací a pracovním vytížením není statisticky významný vztah. Z výsledků je patrné, že velké množství studentů FHS při studiu pracuje a tím pádem musí svůj čas dělit mezi pracovní a studijní povinnosti.

Takto to například komentovala jedna studentka kombinované formy: „Pracuji na plný úvazek. Domů se vracím v půl šesté večer, takže studiu nemohu věnovat tolik času, kolik bych si přála. Zároveň mě mrzí, že nemohu docházet na některé velmi zajímavé volitelné předměty. Nemám však jinou možnost, bydlet někde musím a jíst také něco, takže nic jiného než pracovat mi nezbývá. Přesto bych si vybrala studium, kdybych měla možnost."

Proč bylo důležité zeptat se studentů na pracovní vytížení kromě toho školního, vyjadřuje velmi pěkně následující komentář studentky prezenčního studia, jež pracuje na plný úvazek: „Vím, že se pro studium zrovna nepřetrhnu, ale zdá se mi, že dotazník nezohledňuje skutečnost, že pět dní v týdnu pracuji od rána do

[5] U otázky na pracovní vytížení jsem opomněla nabídnout možnost, že student FHS podniká a je tedy např. OSVČ nebo je na rodičovské dovolené a je tím pádem celodenně zaměstnán péčí o dítě. Tyto nedostatky byly pokryty možností „jiná odpověď" a díky tomu snad nedošlo v tomto ohledu k velkému zkreslení.

večera a mám zodpovědnosti i mimo školu. Vím, že akademický titul mi velice pomůže, a FHS studuji moc ráda. Pokud ale odkládám zkoušky, je to z jiných důvodu, než že bych na ně chodit nechtěla, ale že nemůžu. Má práce vyžaduje zodpovědnost. Praxí se totiž také připravuji na svoji budoucnost, abych nebyla pouze dalším vyšlým studentem, co nemůže sehnat práci, protože nemá zkušenosti."

4.2.10. Studijní motivace a prokrastinace

Pro 79,3% respondentů je studium FHS jejich prvním vysokoškolským studiem. Zbylých 20,7% před FHS něco studovalo, avšak téměř nikdo z nich předchozí studium nedokončil (jen 13%). Při FHS zároveň studuje jinou vysokou školu jen 5,4% studentů. Celkem 15,8% respondentů studium na FHS v minulosti přerušilo a opět se k němu vrátilo a 12,7% respondentů v minulosti prošlo placeným kurzem pro neúspěšné absolventy, aby později dále pokračovalo ve standardním neplaceném studiu. Viz tabulka č. 26.

Průběh studia:	**Procenta v souboru**
Jiné vyšší nebo vysokoškolské studium před FHS	20,7%
Předchozí studium dokončeno úspěšně	13,0%
Další studium nyní při FHS	5,4%
Studium FHS v minulosti přerušeno	15,8%
V minulosti CŽV[6], dnes už ne	12,7%

Tabulka č. 26: *Průběh studijního života respondentů na FHS i mimo ní.*

Odhodlání studovat se v průběhu života mění v závislosti na tom, co právě prožíváme. Jistě bude například vyšší, máme-li za sebou už jiné, neúspěšné studium. Za přerušováním či nedokončením studia může také do jisté míry stát naše prokrastinace. Odkládáme povinnosti až do té doby, že to může mít na setrvání ve studiu neblahý dopad.

[6] Otázka byla na kurzy CŽV 2 a CŽV 12, což jsou kurzy pro neúspěšné absolventy Studia humanitní vzdělanosti na FHS UK.

Tabulka č. 27 ukazuje, jak se liší průměry prokrastinačních skóre u těch, kdo byli schopni před FHS dokončit své vyšší nebo vysokoškolské studium. U těch, kdo studia dokončili, byla tendence k odkládání menší a tento rozdíl je statisticky významný (Sig. 0,013). Jedním z důvodů nedokončení studia tak mohla být i prokrastinace.

Tabulka č. 27		**Míra prokrastinace**		
Předchozí studium dokončeno úspěšně	**Počet**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA** Sig. 0,013
Ano	15	55,80	9,87	Spearman.k.
Ne	100	64,10	12,10	k.= 0,244**
Celkem:	115	63,01	12,12	

**Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,01

Míra prokrastinace, dokončil-li student před FHS započaté vysokoškolské studium.

Rozdíl v průměrné míře prokrastinace u těch, kdo studují zároveň s FHS ještě jinou vysokou školu nevyšel statisticky významný (Sig. 0,071). To je patrno z části dáno tím, že je jedna z porovnávaných skupina pouze třicetičlenná. Jistou tendenci však pozorovat můžeme. Vyšší prokrastinační skóre u studentů dvou a více vysokých škol zároveň může být dán také tím, že odkládají jednu studijní povinnost kvůli jiné, kterou mají plnit na druhé škole v tu stejnou dobu. Je to znázorněno v následující tabulce č. 28.

Tabulka č. 28		Míra prokrastinace		
Další studium nyní při FHS	**Počet**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA** Sig. 0,071
Ano	30	67,90	11,75	Spearman.k.
Ne	526	63,48	13,08	k.= 0,074
Celkem:	556	63,71	13,04	

Paralelní studium při FHS a souvislost s mírou prokrastinace.

Rozdíly průměrů ve skóre prokastinace těch, kdo studium přerušovali nebo v minulosti využili CŽV jsem také zkoumala, avšak výsledky nebyly statisticky významné. Ti, kdo přerušovali, měli průměrné skóre 65,72 (N = 88) a ostatní ho měli menší a to 63,33 (N = 488). U neúspěšných absolventů, kteří museli krátkodobě využít kurzu CŽV, byl výsledek velmi podobný a měli průměrné skóre 65,92 (N = 70). Ti, kdo na CŽV nikdy nebyli, ho měli 63,37 (N = 468). Toto porovnání můžeme tedy shrnout tak, že ti, kdo tolik své povinnosti neodkládají, bývají ve studiu úspěšnější, ovšem v důsledku nestejně velkých porovnávaných skupin toto nemůžeme podepřít statisticky průkazným výsledkem.

Důležitost, jakou pro nás má studium do budoucna, hraje jistě roli v tom, do jaké míry pak studijní povinnosti odkládáme. Čím větší pro nás má význam, tím spíše ho odkládat nebudeme. Tento předpoklad potvrdilo také srovnání průměrů. Ti, pro něž studium důležité není, prokrastinují tedy logicky průměrně více. Vztah mezi těmito proměnnými je statisticky významný, rekódovala–li jsem proměnnou ze čtyř možných odpovědí na dvě kategorie[7], zlepšila se Sig. z původních 0,095 na 0,017. Viz tabulka č. 29.

[7] Spojením Velmi důležité + Spíše důležité a Spíše nedůležité + Velmi důležité tak, aby vznikly pouze dvě kategorie, důležité a nedůležité.

Tabulka č. 29		**Míra prokrastinace**		
Důležitost studia z hlediska budoucnosti	**Počet**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA** Sig. 0,095 (Sig. 0,017) [7] Spearman. k.k. = 0,104*
Velmi důležité	213	62,52	13,36	
Spíše důležité	232	63,56	12,21	
Spíše nedůležité	84	66,36	14,20	
Nedůležité	26	66,38	13,05	
Celkem:	555	63,71	13,05	

* Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,05

Důležitost studia z hlediska budoucnosti a souvislost s mírou prokrastinace

Jak ukázaly statistiky studijního oddělení, je výsadou jen velmi malého počtu studentů dokončit studium během tří let. Proto jsem se respondentů ptala, zda si myslí, že dokážou studium dokončit během této řádné doby. Viz tabulka č. 30. Mezi respondenty bylo 132 již studujících na FHS déle než tři roky. Míra průměrné prokrastinace rostla s tím, jak klesala víra respondenta, že se mu studium podaří během tří let dokončit. Tento vztah obou proměnných byl statisticky významný (Sig. 0,000).

Tabulka č. 30		Míra prokrastinace		
Vystuduji FHS za 3 roky?	**Počet**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA** Sig. = 0,000 **Korelace:** Spearman. k.k. = 0,162** Sig. = 0,000
Rozhodně ano	47	54,98	12,63	
Spíše ano	224	63,07	13,09	
Spíše ne	153	66,22	12,01	
Určitě ne, již studuji déle, než 3 roky	132	65,01	12,96	
Celkem:	556	63,71	13,04	

** Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,01

Důležitost studia z hlediska budoucnosti.

4.2.11. Rozhodnutí pro studium při nástupu a prokrastinace

Když se absolvent střední školy rozhoduje pro vysokou školu, na níž nastoupí, tak většinou volí z více variant. Někam je přijat a jinam to třeba nevyjde. Někdy je šťastný, protože se dostane na vysokou školu své „první volby“, ale někdy se musí spokojit s „možností poslední záchrany“, aby mohl studovat vůbec něco, a na svou vysněnou školu se přihlásí třeba za rok.

Toto tvrzení podložilo svou reakcí několik respondentů, kteří se domnívají, že pro ně volba FHS nebyla šťastná, a proto je míra jejich prokrastinace vysoká. „Určitě mě výsledek testu nepřekvapil. Sama o sobě moc dobře vím, že co můžu odložit na zítra, ráda odložím. Zatím jsem ještě nějaké velké potíže kvůli prokrastinaci nepocítila, ale uvnitř jsem nespokojená s tím, že studuji právě na FHS. Vždy jsem se chtěla dostat na jinou vysokou školu a vím, že si sama můžu za to, že jsem právě na FHS,“ tvrdila například jedna z respondentek. Další rovnou přiznala, že se školou chystá brzy ukončit s následujícím odůvodněním: FHS mi právě teď nedává to, co bych chtěla a výsledek testu tomu také odpovídá.“ A do třetice komentář jedné

studentky v pátém ročníku, která si až velmi pozdě uvědomila, že se měla po střední škole vydat jiným směrem: „Problém byl v mém případě spíše s výběrem školy, který se mi těžce nepovedl. Zjistila jsem až po 5 letech, že se hodím spíše na přírodní vědy, než humanitní. Myslím, že charakteristika „těžkého prokrastinátora" sedí, ale je nutno brát v úvahu i to, že mě studium humanitních věd nebaví a nezajímá."

Proto jsem se studentů ptala, zda na Fakultu humanitních studií nastoupili s rozhodnutím ji studovat. Tabulka č. 31 ukazuje, jak se rozhodnutí pro studium FHS liší v jednotlivých ročnících. Je samozřejmě jasné, že vztah k vysoké škole se může v průběhu doby měnit. Například, když studenta začne škola, na níž se zapsal spíše z nouze, nečekaně bavit nebo naopak když během studia ztratí iluze o škole svých snů. Tato otázka však měla mapovat vztah k FHS v době nástupu na fakultu.

Rozhodnutí pro FHS	**Ročník studia**				**Celkem:**
	1.	**2.**	**3.**	**4. +**	
Rozhodně ano	17,7%	9,0%	8,5%	5,6%	40,7%
Spíše ano	12,3%	7,4%	7,0%	3,2%	29,9%
Ani ano, ani ne	6,1%	3,2%	2,7%	1,4%	13,5%
Spíše ne	5,2%	2,7%	3,1%	2,2%	13,2%
Rozhodně ne	1,8%	0,4%	0,4%	0,2%	2,7%
Celkem:	43,1%	22,7%	21,6%	12,6%	100,0%

Tabulka č. 31: *Rozhodnutí pro studium na FHS podle ročníku studia.*

Z tabulek č. 31 a č. 32 vyplývá, že pro poměrně vysoké procento studentů nebylo studium FHS „první volbou", přesto ve studiu pokračují mnoho let, když už na fakultu nastoupí. Čím je rozhodnutí pro FHS slabší, tím je i míra prokrastinace studenta vyšší. Tuto závislost jsem prokázala na statisticky významné úrovni (Sig. 0,000), tabulka č. 32. Průměrně nejméně prokrastinují ti, kdo v dotazníku uvedli, že, že na FHS rozhodně nastoupili se záměrem fakultu studovat.

Tabulka č. 32		Míra prokrastinace		
Rozhodnutí pro FHS	**Počet**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA** Sig. = 0,000 Spearman. k.k. 0,179**
Rozhodně ano	226	60,77	13,11	
Spíše ano	166	64,98	12,73	
Ani ano, ani ne	75	66,82	12,29	
Spíše ne	73	66,29	13,15	
Rozhodně ne	15	66,47	11,13	
Celkem:	555	63,73	13,04	

** Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,01

Míra prokrastinace v závislosti na rozhodnutí pro studium na FHS.

4.2.12. Studijní ambice a prokrastinace

V jedné z otázek měli studenti zhodnotit své studijní výsledky a říci, jak důležité je pro ně prospívat s dobrým prospěchem. Mezi mírou prokrastinace a sebehodnocením vlastní studijní snahy jsem našla vztah na statisticky významné úrovni (Sig. 0,000). Viz tabulka č. 33.

Tabulka č. 33		Míra prokrastinace		
Sebehodnocení prospěchu	**Počet**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA** Sig. 0,000 **Korelace** Pears. k. k. = 0,394** Sig. = 0,000
Snažím se být mezi nejlepšími	56	54,93	13,72	
Snažím se, ale známky pro mě nejsou priorita	306	61,07	12,20	
„Trojka je přece taky známka", hlavní je projít	155	69,92	11,17	
Známky neřeším vůbec, je mi to jedno	37	72,54	10,39	
Neodpověděli	2	-	-	
Celkem:	554	63,69	13,05	

**Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,01

Vztah sebehodnocení studijních ambicí a prokrastinace.

Tento vztah byl očekávatelný. Ti, kdo jsou ambiciózní a „snaží se být mezi nejlepšími", prokrastinovali průměrně na úrovni skóre 54,93, zatímco ti, jimž na známkách nezáleží, dosáhli nadprůměrného skóre pokrastinace 72,54. Snaží-li se člověk v něčem uspět, prokrastinuje tím pádem v té oblasti své činnosti méně a naopak.

4.2.13. Stipendium a prokrastinace

Studenti, kteří mají vyšší ambice, mohou svých lepších známek využít k tomu, aby jim bylo přiděleno prospěchové stipendium, což je finanční ohodnocení udílené studentům s nejlepším prospěchem. K získání stipendia je třeba splnit v po sobě následujícím zimním a letním semestru předepsané povinné zkoušky a známkový průměr do 2,0. Kvůli těmto podmínkám je třeba připravovat se na zkoušky poctivě a přípravu neodkládat. Tabulka č. 37 ukazuje, že studenti s dobrým prospěchem, kteří někdy v minulosti splnili podmínky pro přiznání stipendia, mají nižší průměrné

prokrastinační skóre. Druzí v pořadí jsou ti, jimž se stipendium sice získat nepodařilo, ale projevili o to alespoň určitou snahu. Vztah mezi mírou prokrastinace a obdržením stipendia je statisticky významný (Sig. 0,002).

Tabulka č. 34		**Míra prokrastinace**		
Stipendium	**Počet**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA**
Ano, snažil/a jsem se o něj	32	57,50	12,92	Sig. 0,002
Ano, ani nevím, jak se mi to povedlo	60	61,90	13,59	
Ne, i když jsem o něj usilovala	31	58,90	14,51	
Ne, nevím, co je pro to potřeba udělat	101	66,33	13,79	
Ne, i když přibližně vím, co bych pro to měl/a udělat	303	64,62	11,96	
Jiná odpověď	27	61,70	15,28	
Celkem:	554	63,7635	13,02	

Vztah usilování a získání stipendia s mírou prokastinace.

4.2.14. Motivace prokrastinátora

Ptala jsem se studentů na to, co je motivuje ke studiu na FHS. Jedním z důvodů bylo to, že ze statistik studijního oddělení vyplývá, že velké množství studentů, kteří nastoupili, své studium již nedokončí. Cílem bylo zjistit, zda míru prokastinace ovlivňuje to, co respondenta ke studiu motivuje a jsou-li tedy některé motivace, jež lze s větší prokrastinací spojovat. Ze srovnávání průměrů vyšlo několik statistický významných výsledků. Čím spíše studujeme „jen pro statut studenta“, „oddálení rozhodnutí pro studium konkrétně zaměřeného oboru“ nebo proto, abychom mohli „žít studentský život“, tím spíše naše chování může ovládnout tendence k prokrastinaci. To, jak odpověděli respondenti na otázku „Zamyslete se, prosím,

nad tím, co Vás motivuje ke studiu na Fakultě humanitních studií? Co si myslíte, že tím můžete získat?“ ukazují následující tabulky. Pro koho bylo motivací oddálení rozhodnutí tabulka č. 35., studentský život a oddálení praxe č. 36 a udržení statutu studenta pak č. 37.

Tabulka č. 35		**Míra prokrastinace**			
Oddálení rozhodnutí	**Počet**	**Průměr**	**%**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA** Sig. 0,000
Rozhodně ano	57	67,04	10,3%	12,97	
Spíše ano	169	66,08	30,6%	12,90	Sperman.k.k.
Spíše ne	164	64,24	29,7%	12,38	=-0,212**
Rozhodně ne	162	59,48	29,3%	12,95	
Celkem:	554	63,76	100%	13,02	

**Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,01

Studujete FHS, abyste oddálili rozhodnutí pro studium konkrétně zaměřeného oboru?

Tabulka č. 36		**Míra prokrastinace**			
Studentský život	**Počet**	**Průměr**	**%**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA** Sig. 0,000
Rozhodně ano	74	68,36	13,4%	10,94	
Spíše ano	162	68,01	29,3%	12,31	Sperman.k.k.
Spíše ne	135	61,36	24,5%	12,69	=-0,290**
Rozhodně ne	181	59,66	32,8%	13,09	
Celkem:	552	63,69	100%	13,05	

**Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,01

Studujete FHS, abyste si užívali studentského života?

Tabulka č. 37		Míra prokrastinace			
Status studenta	**Počet**	**Průměr**	**%**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA** Sig. 0,000
Rozhodně ano	119	66,82	21,5%	13,30	
Spíše ano	168	66,09	30,4%	11,95	Sperman.k.k.
Spíše ne	104	62,75	18,8%	13,26	=-0,222**
Rozhodně ne	162	59,57	29,3%	12,75	
Celkem:	553	63,71	100%	13,04	

**Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,01

Studujete FHS, abyste si udrželi statut studenta?

Bezmála 41% respondentů uvedlo, že obor Studium humanitní vzdělanosti alespoň z části studují, aby oddálili rozhodnutí pro studium konkrétněji zaměřeného oboru, podobně 42% respondentů alespoň částečně láká studentský život a oddálení praxe a pro téměř 52% respondentů je důležité setrvat ve studiu kvůli status studenta. U těchto respondentů bylo také naměřeno vyšší průměrné prokrastinační skóre.

4.2.15. Průběh studia u prokrastinátora

Tabulka č. 38 znázorňuje rozdíly v průměrné míře prokrastinace podle počtu povinně-volitelných nebo volitelných nesplněných předmětů za semestr.

Tabulka č. 38		**Míra prokrastinace**			
Kolik zapsaných předmětů obvykle nesplní	**Počet**	**Průměr**	**%**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA** Sig. 0,000
žádný, vždy splním, co si zapíši	69	54,20	12,4%	11,38	Sperman.k.k. =0,377**
maximálně jeden	149	61,14	26,8%	13,49	
maximálně dva	187	63,78	33,7%	11,81	
klidně i tři a více	150	70,59	27,0%	11,09	
Celkem:	555	63,72	100%	13,05	

**.Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,01

Počet nesplněných zapsaných předmětů za uplynulý semestr a míra prokrastinace.

Celkem 27% respondentů nesplní klidně i tři a více předmětů z těch, co si sami zapsali. Srovnání průměrů potvrdilo souvislost s vyšší prokrastinační tendencí (Sig. 0,000).

Odkládání zápočtů a zkoušek je prokazatelným projevem akademické prokrastinace stejně jako škrtání z termínu zkoušek. Silný prokrastinátor odkládá přípravu na zkoušky tak dlouho, až usoudí, že už se připravit nestihne a termín si proto posune. Někteří tento získaný čas znovu věnují prokrastinaci a celý proces se znovu opakuje. Souvislost vyškrtávání termínů s prokrastinačním skóre dokazuje následující tabulka č. 43 na statisticky významné úrovni (Sig. 0,000).

Tabulka č. 39		Míra prokrastinace			
Kolik škrtnutých zkoušek za dva semestry	**Počet**	**Průměr**	**%**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA** Sig. 0,000
ani jednou	215	59,99	38,8%	13,07	Sperman.k.k. =0,259**
jednou	160	64,46	28,9%	13,25	
dvakrát	119	66,31	21,5%	11,64	
třikrát a vícekrát	60	70,40	10,8%	10,62	
Celkem:	554	63,77	100%	13,01	

**Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,01

Počet škrtnutých termínů zkoušek za poslední 2 semestry z jiných než zdravotních důvodů a míra prokrastinace.

Jen 38,8% respondentů se za poslední dva semestry (jedno zimní zkouškové období) nevyškrtlo z žádného termínu zkoušky. Ten, na nějž se zapsali, také absolvovali. Jejich průměrné prokastinační skóre bylo 59,99. Zatímco 10,8% respondentů se z termínu zkoušky vyškrtlo třikrát a vícekrát a to z jiných než zdravotních důvodů. Srovnání průměrů potvrdilo, že důvodem mohla být také vyšší prokrastinace daných respondentů.

Následující tabulka č. 39 ukazuje, které typy úkolů studenti FHS odkládají nejčastěji – tedy rozložení situační akademické prokrastinace Nejvíce „nenáviděnými" jsou patrně písemné domácí úkoly, jež nikdy neodkládá pouhých 2,5% respondentů. Naopak nejméně odkládané jsou schůzky s vyučujícími a povinnosti související s univerzitní administrativou. „Prokrastinuji spíše v oblasti studia a to konkrétně v písemných úkolech (referáty, bakalářka). Co se týče práce nebo jiných oblastí studia, úkoly spíše neodkládám," uvedl například jeden respondent. Silný výskyt prokrastinace právě specifické pro populaci vysokoškolský studentů potvrzuje svým hodnocením také další respondent: „Prokrastinace se mě vskutku týká, ale myslím, že pouze a jen ve věcech školy. Většinu ostatních věcí se

snažím dělat okamžitě, a tudíž nesouhlasím, že by prokrastinace nějak výrazně ovlivňovala jiné sféry mého života :).

Odkládání	Písemné úkoly		Plánované studium na zkoušky		Průběžná četba na semináře		Univerzitní administrativa		Sjednání konzultace s vyučujícím	
Nikdy neodkládám	14	2,5%	45	8,1%	25	4,5%	55	10,0%	109	19,6%
Téměř nikdy neodkládám	83	15,0%	159	28,8%	140	25,3%	183	33,2%	164	29,5%
Jak kdy	210	37,8%	130	23,5%	176	31,8%	146	26,4%	145	26,1%
Téměř vždy odkládám	175	31,5%	163	29,5%	154	27,8%	124	22,5%	92	16,6%
Vždy odkládám	73	13,2%	56	10,1%	58	10,5%	44	8,0%	45	8,1%
Celkem:	555	100%	553	100%	553	100%	552	100%	555	100%

Tabulka č. 40: *Míra odkládání různých typů školních povinností.*

Z tabulky č. 40 je jasné, že alespoň občas a alespoň nějaký typ úkolu odloží každý respondent. Proto mě zajímalo, zda se studenti cítí provinile, odkládají-li své povinnosti. „Odkládám hlavně školu, placení složenek a podobně. Pak kvůli tomu mívám problémy a hlavně špatné svědomí," komentoval své pocity z odkládání povinností jeden z respondentů. Tabulka č. 41 ukazuje, že 92% respondentům přináší prokrastinace nepříjemné pocity. Přesto je mezi respondenty 32,6% těžký prokrastinátorů, 50,7% středních prokrastinátorů a pouze 16,7% prokrastinátorů lehkých.

Špatný pocit z odkládání	Počet	Platná %	Kumulativní %
Rozhodně ano	281	50,6%	50,6%
Spíše ano	226	40,7%	91,4%
Spíše ne	45	8,1%	99,5%
Rozhodně ne	3	,5%	0,5%
Celkem:	555	100%	100%

Tabulka č. 41: *Odpovědi na otázku „Míváte špatný pocit z toho, když věci odkládáte?*

4.2.16. Průběh domácí přípravy prokrastinátora

Otázkou je, co vlastně dělají studenti místo toho, aby se připravovali do školy. Proto jsem se respondentů ptala, jak často se věnují konkrétním deseti aktivitám, u nichž jsem zároveň prokázala statisticky významnou souvislost s mírou prokrastinace pomocí analýzy rozptylu (ANOVA u všech porměnných – Sig. = 0,000). Otázku jsem uvedla následovným souvětím: „Představte si následující situaci: Je den, na který jste si před nedávnem naplánovali, že se budete připravovat na důležitou povinnou zkoušku, jejíž termín se již blíží. I když se jedná o důležitý úkol, stane se, že ho odložíte kvůli následujícím činnostem?“

Těmito vybranými aktivitami byly:

a) Návštěva hospody či jiného „občerstvovacího“ zařízení s přáteli,

b) Sledování televize, seriálu atp.,

c) Trávení času na sociálních sítích (Facebook, Twitter apod.),

d) Surfování po internetu,

e) Hraních počítačových nebo online her,

f) Sport,

g) Večer s partnerem/partnerkou,

h) Umytí špinavého nádobí,

i) Úklid nepořádku na stole,

j) Jiná práce do školy, která není momentálně tou nejdůležitější.

Pro přehlednost uvádím všechny aktivity v následující tabulce spolu s průměrným hodnocením na škále Velmi často – Často – Jak kdy – Zřídka – Nikdy, a korelačními koeficienty. Při posuzování průměrů je jednička přiřazena hodnocení „Velmi často" a pětka hodnocení „Nikdy", proto čím nižší průměr, tím častěji se respondenti věnují dané aktivitě namísto přípravy do školy. Jednotlivé analýzy rozptylu, provedené pro každou aktivitu zvlášť, nabízím čtenáři k prohlédnutí jako Přílohu č. 2.

Aktivita provozovaná místo plánované přípravy na zkoušku	**Průměr**	**Spearmanův korelační koeficient**
Surfování po internetu	2,81	-0,446**
Večer s partnerem či partnerkou	3,01	-0,217**
Sociální sítě	3,08	-0,398**
Jiná práce do školy, která ale není ve skutečnosti tou nejdůležitější…	3,20	-0,196**
Sledování televize nebo seriálu	3,37	-0,391**
Umytí špinavého nádobí	3,47	-0,155**
Návštěva hospody atp.	3,53	-0,376**
Sport	3,68	-0,164**
Úklid nepořádku na stole	4,22	-0,192**
Hraní počítačových her	4,42	-0,188**

**.Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,01

Tabulka č. 42: *Přiznání studentů do jaké míry se místo přípravy do školy věnují těmto aktivitám.*

Mezi respondenty je nejrozšířenější „prokrastinační aktivitou“ bezpochyby surfování po internetu. To je dáno jistě z části tím, že mnoho studijních materiálů je studentům FHS k dispozici pouze na internetu, kde se velmi snadno přejde od dělání důležitých a podstatných věcí k těm nepodstatným. Namísto přípravy na důležitou zkoušku velmi často surfuje po internetu 18,3% (N=102) respondentů a často 27% (N=150) respondentů. Namísto učení nikdy nesurfuje pouze 12,6% respondentů (N=70).

Pomyslnou druhou příčku, mezi činnostmi provozovanými na počítači, drží aktivita v jádru velmi podobná a to trávení času na sociálních sítích jako Facebook apod. Takto velmi často zahálí 15,5% (N=86) studentů FHS, často 25,4% (N=141). Tématice prokrastince na sociálních sítích se jako soudobému fenoménu věnuje poměrně dost pozornosti a to jak ve světě tak i u nás. Jako příklad mohu uvést nedávnou bakalářkou práci z FSS Brno (Holbová, 2010).

Naopak hraní počítačových nebo online her, jako třetí zkoumaná aktivita odehrávající se na počítači, u současných studentů v tomto ohledu propadlo. Velmi často nebo často tráví hraním na počítači svůj čas místo učení jen 13,3% (N=74) studentů FHS. Nikdy dokonce necelé dvě třetiny respondentů 63,3% (N=352). Poměrně nízké číslo může být způsobeno také tím, že na rozdíl od mytí nádobí nebo úklidu, je hraní her něčím, co se dá označit za škodlivé chování a je tedy otázkou, do jaké míry se k němu respondenti v dotazníku byli ochotni přiznat.

Umyté nádobí nebo uklizený stůl jsou věci, jež přinášejí krátkodobý užitek a patří do skupiny neoblíbených povinností, jež „je potřeba udělat“. V době učení příprav na zkoušky se u velké části prokrastinátorů mění vztah k těmto povinnostem. Z odkládaných činností se stávají vyhledávané, protože dají člověku alespoň na chvíli oddych od práce do školy a na rozdíl od učení, jsou umyté nádobí nebo uklizený stůl výsledky, které jsou za člověkem „vidět“. Hořečnaté plnění všech povinností až na tu nejdůležitější je však také prokrastinací. Nazývá se strukturální a z výsledků je patrné, že je mezi studenty FHS hojně rozšířena. Ve sloupečku „jiná

práce“ uváděli studenti, jak často se věnují práci do školy, která ale není tou nejdůležitější, jíž by se správně věnovat měli.

Částečné vysvětlení nabídla jedna respondentka v dotazníku: „Vím, že s tím mám problém, nemám vůli se učit, nebo dělat cokoliv do školy. Jak tu bylo již uvedeno, stokrát radši umyju všechna okna, než abych se ponořila např. do historie.“ Jedna další například uvedla: „ Jsem si ovšem vědoma toho, že zbytečně ztrácím čas v průběhu učení, když je nutné u toho notebooku být. Chvílemi se "odreagovávám" tupým civěním do Facebooku nebo další věci na internetu“, přiznala.

Že je internet častým prostředkem k pokrastinaci potvrdila nejen tabulka č. 58, ale také další respondentka. „Jak se ale zmínila charakteristika, nechám se občas ledasčím zlákat. Myslím, že generace našich rodičů to občas bez internetu měla snadnější… :),“ uvádí na zamyšlenou. Míru prokrastinace tedy známe a nyní i víme, které činnosti studenti raději volí, než by se učili či jinak připravovali do školy nejčastěji.

4.2.17. Analýza závěrečné otevřené otázky – komentáře respondentů

Jak už jsem uvedla v kapitole 3.10. nazvané Hodnocení výsledků samotnými respondenty, měli respondenti v závěru výzkumu zhodnotit, jak výsledek testu odpovídá tomu, co si o sobě myslí a případně měli prostor pro komentář. Výzkum takto okomentovalo 28% respondentů. Celkem čtvrtina respondentů se s výsledkem ztotožnila zcela a přibližně polovina tvrdila, že výsledek o nich spíše vypovídá, než nevypovídá. Jak celkové hodnocení měření dopadlo, ukazuje také graf č. 2 na str. 32.

4.2.17.1. Komentáře rozdílu mezi obecnou a akademickou prokrastinací

Většina respondentů, která výsledky komentovala a snažila se tímto komentářem od sebe oddělit akademickou a obecnou prokrastinaci, se přikláněla spíše k prokrastinaci týkající se studijní oblasti jejich života. Jako například tento: „Nepřekvapila mě charakateristika, jsem těžký prokrastinátor. Ale myslím, že jen v záležitostech školy. Pokud se jedná o práci, vztahy nebo jiné záležitosti, tak své povinnosti zvládám dobře a velice rychle. Sám nesnáším opožděné odpovědi a i proto sám odpovídám obratem. Myslím, že jednání a spolupráce se mnou je příjemná, protože komunikace se mnou je rychlá a efektivní. Neschopný jsem jen, co se týče školy. :)“ Nebo tento komentář jiného respondenta: „Složenky platím hned, sliby plním. Jen ve studiu jsem prvotřídní prokrastinátor :),“ uvedl jiný student.

Bylo však i pár takových, kteří upozorňovali, že spíše než na vzdělání má v jejich případě prokrastinace dopad na jiné sféry jejich života. Například sociální dopad: „Vše co se týče školy a práce mám vždy včas splněné. Jsou to moje sociální vztahy, které trpí mým nedostatkem času způsobeným z části prokrastinací.“ Zajímavý byl i tento postřeh, vystihující další osobní dopady prokrastinačního chování: „Nepochybně jsem do určité míry prokrastinátor (kdo není). Zatímco byrokratické úkony nebo placení účtů ponechávám na poslední chvíli, či úplně zapomenu, studium neodkládám. Mám štěstí, že (mimo pracovní náplň) si zatím ještě stále dělám, co chci.“

4.2.17.2. Komentáře rozdílu mezi funkční a dysfunkční prokrastinací

Někteří respondenti byli ochotní si naměřenou míru prokrastinace přiznat, ale zároveň dodávali, že si nemyslí, že je to v jejich případě vysloveně špatně. Můžeme je zařadit do kategorie funkčních prokrastinátorů. „Prokrastinace samozřejmě může mít velmi vážné důsledky, nicméně pokud si člověk myslí, že to i s odložením je schopen zvládnout, ať je po jeho. Pokud něco nezvládne, může to vyčítat pouze sobě

samému. Mě v konečném důsledku napadá, že vlastně s tím odložením úkolů, které potom stejně zvládnu, stíhám plnit svůj život více zážitky než jen proseděným časem za stolem s knihou a úkoly. :),“ uvedl svůj zajímavý názor jeden z očividných aktivních, funkčních prokrastinátorů v souboru. Další podobnou myšlenku jen shrnul větou: „Souhlasím s tím, ale ten výsledek mě netrápí.“

Poměrně početná skupina byla ochotna reflektovat nejen to, že naměřená míra prokrastinace o nich vypovídá, ale také to, že jim to přináší jisté duševní nepohodlí. Prokrastinaci této skupiny respondentů můžeme klasifikovat jako pasivní a dysfunkční. „Vím to o sobě moc dobře a s hodnocením naprosto souhlasím. Nemám kvůli tomu sama ze sebe dobrý pocit, naopak. Dennodenně si říkám, že už musím začít něco dělat, ale pak to, jako vždy, odložím na další den,“ svěřuje se respondentka a dodává: „Ono se to může zvenku zdát jako prkotina, taková prokrastinace, ale boj je s ní těžký!“ Jiná respondentka se přiznala, že ji odkládání povinností velmi trápí: „Trpí tím má sebeúcta. Chtěla bych to změnit. Velmi mi to znepříjemňuje život. Myslím si, že v mém případě to bude tím, že mám trochu strach z vlastního neúspěchu a preferuji věci přinášející okamžité uspokojení.“ Trochu filosoficky tuto skutečnost komentuje následující respondentka: „Asi každý musíme zakusit hořkost důsledků vlastní lenosti, abychom byli schopni ji příště překonat. Vím, že kdybych se trochu snažila, tak mám navíc,“ přiznala se respondetka a dodala: „Vím, že se sebou musím něco udělat, ale zatím se mi to moc nedaří.“ Jeden respondent uvedl, že si je své prokrastinační tendence vědom, ale je líný s tím něco dělat a doplnil: „Nakonec i tento test jsem vyplnil až po třetí výzvě. :)“

4.2.17.3. Komentáře rozdílu mezi excitační a vyhýbavou prokrastinací

Jak již bylo řečeno, použitá Škála prokrastinace pro studenty měří zejména dyfunkční, excitační formu prokrastinace. Tou se vyznačují zejména studenti s oblibou práce v časovém stresu. „Pravděpodobně mám pocit, že pokud dělám věci na poslední chvíli, zvyšuje se moje efektivita,“ uvedl jeden respondent. Podobně

reagovala také jedna respondentka ze Slovenska: „Uvedomujem si, že k prokrastinátorom rozhodne patrím, no tento "štýl" zadelenia času mi vyhovuje práve kvôli spomínanej obľube práce v časovom strese - pracujem/študujem tak rýchlejšie a efektívnejšie.“ Další respondenti kladli ve své reakci důraz na to, že přestože dělají věci na poslední chvíli, termín se jim nakonec podaří dodržet. „Souhlasím, ale zas tak mi to nevadí. Až půjde opravdu do tuhého, budu schopná se vybičovat k lepším výkonům :).“ Nebo podobná, obrazná reakce: „Věci dělám, až když mi „hoří u zadku". Nikdy se nedonutím udělat něco s předstihem, až stres z blížícího se termínu mě stimuluje k aktivitě.“ Tito respondenti patří mezi typické zástupce excitační formy prokrastinace.

Naopak bylo mezi respondenty i několik takových, kteří upřednostňují práci s předstihem právě proto, že aby se vyhnuli stresu, že úkol nestihnou dokončit. Formu jejich prokrastinace můžeme nazvat vyhýbavou. „Myslím, že bych byla ještě větší prokrastinátor, nežli jsem, pokud by mě netlačil můj neodbouratelný pocit zodpovědnosti. Nerada dělám věci na poslední chvíli a většinou se tomu vyhýbám, protože nemám ráda práci pod příliš velkým tlakem,“ uvedla jedna respondentka. Mezi pasivní prokrastinátory patřil i respondent, jejž uvedl: „Souhlasím s tím, že odkládání úkolů vede ke stresu a následně pak k zoufalství.“ Nebo tato respondentka, která napsala: „Snažím se dělat vše včas a kvalitně, právě proto, abych se nedostala do časové tísně. Přesto se občas nechám něčím zlákat.“

4.2.17.4. Schopnost sebereflexe respondentů

Na některé respondenty mělo vyplnění dotazníku a „nastavené zrcadlo“ takový efekt, že reagovali ve smyslu, že už nebudou nic odkládat a jdou se pustit do práce. Mezi takové reakce patřila například: „Výsledek sedí. Asi se půjdu učit.“ Nebo dokonce: „Stydím se, jdu pracovat.“ Či následovala reakce: „Souhlasím, ba je to možná ještě o něco horší, ale budu se snažit na tom zapracovat :).“

Někteří respondenti dokonce (můžeme říci trochu ironicky) přiznali, že pro ně samotné vyplňování dotazníku bylo do jisté míry samo o sobě prokrastinací. „Jsem

čím dál línější a jsem z toho nervózní. Nevím, co s tím dělat. Vlastně jsem se měla dávno připravovat k odchodu z domu, ale protože se mi nechtělo, rozhodla jsem se vyplnit tento dotazník. Teď se na mě pravděpodobně bude čekat a dotyční budou naštvaní," uvedla praktický příklad jedna respondentka. Podobná byla i následující reakce: „Během následujících pět dní musím napsat čtyři seminární práce a přečíst pět knih. Vyplněním tohoto průzkumu značně prokrastinuji. :) Výsledek je přesný." Další respondent podobně úsměvně poznamenal: „Rád bych podotkl, že tento dotazník byl sladkou prokrastinací. :)"

4.2.17.5. Zhodnocení reakcí respondentů

Před koncem této části ještě uvedu, že jsem se v závěrečné otázce poskytující mému výzkumu zpětnou vazbu setkala asi z 85% pouze s pozitivními ohlasy. Zde uvádím jen některé tyto reakce, které mě nejen potěšily, ale jsou také alespoň subjektivním dokladem kvality zpracování dotazníku a vysoké hodnoty takto získaných dat. „Výsledek mě vůbec nepřekvapil. Výzkum je dle mého zpracován kvalitně a to, že se člověk může na závěr dozvědět i něco "nového" o sobě, je také příjemné :). Hodně štěstí s psaním práce :)." Další: „Skvělý dotazník. Myslím, že otázky přesně zjistí co je třeba a výsledek vcelku sedí. Hodně štěstí s výzkumem." A do třetice: „Nicméně co se dotazníku týče, je velmi pěkně udělaný, vyplňování bylo jasné a jednoduché tak, jak by to být mělo :)."

4.3. Shrnutí výsledků pomocí regresivní analýzy

4.3.1. Regresivní analýza sociodemografických proměnných

S uvedenými nezávislými proměnnými jsem provedla regresivní analýzu a hledala, který ze sociodemografických údajů nejvíce ovlivňuje míru prokrastinace, jako proměnnou závislou. Následujíc tabulka č. 43 ukazuje způsob konstrukce proměnných při regresivní analýze.

Konstrukce lineární regresivní analýzy	**Hodnota 1**	**Hodnota 0**
Rodič s VŠ vzděláním	Alespoň jeden rodič s VŠ vzděláním	Žádný rodič s VŠ vzděláním
Pohlaví	Muž	Žena
Věk	19-22 let	23-52 let
Bydlí v Praze	Ano	Ne
Forma studia	Prezenční	Kombinovaná
Pracuje	Ne	Ano
Národnost	Jiná	Česká

Tabulka č. 43: *Způsob použití dat při regresivní analýze*

To, zda rodič má vystudovanou vysokou školu, pohlaví, věk, bydlení v Praze, forma studia, práce při studiu a národnost vysvětlují dohromady 3,5% rozdílů v míře prokrastinace u studentů FHS. Domnívám se, že je logické, že je to tak málo, protože psychologický fenomén nemůže nikdy zcela vysvětlit sedm sociodemografických údajů. Největší vliv na míru prokrastinace má mužské pohlaví respondenta (Sig. 0,002) a rodič respondenta s vysokoškolským diplomem (Sig. 0,004). Zbylé uvedené sociodemografické proměnné se na utváření míry prokrastince respondenta statisticky významně nepodílejí.

V tomto ohledu jde o velice zajímavé zjištění, protože provedená regresivní analýza popřela vliv formy studia a věku na míru prokrastinace respondenta. Tím určujícím, pokud jde o prokrastinaci, tedy není „moudrost přicházející s věkem“ ani volba kombinovaného studia jako indikátoru toho, že se student například již sám

stará o své živobytí. Je-li respondentem muž, je jeho skóre prokrastinace o čtyři vyšší, než kdyby šlo o ženu. Nemá-li rodič respondenta vysokoškolské vzdělání, bude jeho skóre o tři nižší. Vliv ostatních proměnných je ze statistického ohledu zanedbatelný. To můžeme vidět ze zběžného porovnání hodnot standardizovaného koeficientu beta v následující tabulce č. 44. Čím vyšší je tato hodnota (nezáleží na znaménku), tím větší má daná proměnná vliv na míru prokrastinace respondenta.

Regresivní analýza	**Nestandardizovaný koeficient B**	**Standardizovaný koeficient Beta**	**Sig.**	R^2 0,048
Proměnná:				
Rodič s VŠ vzděláním	-3,213	-0,123	0,004	Adjustované R^2 0 ,035
Pohlaví	4,248	0,134	0,002	
Věk	-1,061	-0,041	0,382	
Bydlí v Praze	1,455	0,049	0,261	
Forma studia	1,684	0,052	0,272	
Pracuje	0,323	0,012	0,791	
Národnost	1,809	0,039	0,366	

Tabulka č. 44: *Vliv jednotlivých sociodemografických údajů na míru prokrastinace*

4.3.2. Regresivní analýza ostatních zkoumaných proměnných

Ve snaze vysvětlit společný efekt zkoumaných nezávislých proměnných na míru prokrastinace studenta jsem provedla také souhrnnou regresivní analýzu ostatních proměnných, které nemají sociodemografický charakter. Zvolila jsem ty, o nichž předešlé srovnávání průměrů prokázalo statisticky významný vztah s mírou prokrastinace studenta. Použila jsem šest proměnných: a) to, jestli je pro studenta důležité vystudovat FHS z hlediska jeho dalších životních plánů (profese, navazující studium atp.), b) to, zda je pro studenta důležité mít dobré známky, c) to, zda student na FHS nastoupil se záměrem školu vystudovat, d) studium FHS jako oddálení rozhodnutí pro konkrétně zaměřený obor, e) studium FHS jako možnost žít studentským životem a f) studium FHS jako prostředek udržení si statusu studenta.

V následující tabulce vysvětluji konstrukci proměnných pro lineární regresivní analýzu:

Konstrukce lineární regresivní analýzy	Hodnota 0	Hodnota 1
Důležitost vystudovat FHS	Velmi nebo spíše důležité	Velmi nebo spíše nedůležité
Rozhodnutí pro FHS při nástupu na fakultu	Rozhodně nebo spíše ano	Ani ano, ani ne, spíše ne, rozhodně ne
Motivací oddálení rozhodnutí pro konkrétně zaměřený obor	Rozhodně nebo spíše ano	Rozhodně ne, spíše ne
Motivací žít studentským životem	Rozhodně nebo spíše ano	Rozhodně ne, spíše ne
Motivací udržení statusu studenta	Rozhodně nebo spíše ano	Rozhodně ne, spíše ne
Sebehodnocení vlastní snahy o dobrý prospěch	Snažím se být mezi nejlepšími; snažím se, ale známky pro mě nejsou priorita	Trojka je taky dobrá; známky neřeším, je mi to jedno

Tabulka č. 45: *Způsob použití dat při regresivní analýze*

Dohromady tyto proměnné vysvětlují míru prokrastinace z 20,4% a dvě z nich jsou statisticky významné. Snaží-li se student o dobrý prospěch, tak to má zpravidla vliv na menší míru jeho prokrastinace. Naopak studuje-li respondent z velké části proto, aby mohl žít studentským životem, pak míra jeho prokrastinace statisticky významně poroste. Výsledky regresivní analýzy jsou v tabulce č. 46.

Regresivní analýza Proměnná:	Nestandardizovaný koeficient B	Standardizovaný koeficient Beta	Sig.	$R^2 = 0,213$
Důležitost vystudovat FHS	1,064	0,032	0,409	Adjustované $R^2 = 0,204$
Rozhodnutí pro FHS při nástupu na fakultu	-1,712	-0,064	0,109	
Motivací oddálení rozhodnutí pro konkrétně zaměřený obor	-1,017	-0,038	0,351	
Motivací žít studentským životem	-6,365	-0,241	0,000	
Motivací udržení statusu studenta	,497	0,019	0,701	
Sebehodnocení snahy o dobrý prospěch	9,030	0,329	0,000	

Tabulka č. 46: *Vliv vztahu respondentů ke studiu FHS na míru prokrastinace*

Zajímavé je, že přestože při srovnávání průměrů se ostatní skutečnosti ukázaly s ohledem na míru prokrastinace podstatné, regresivní analýza jejich vliv z velké části vyvrátila. Regresivní analýza například zcela popřela vliv na míru prokrastinace u „ekonomické" motivace ke studiu, jakou je udržení si statusu studenta po dobu studia na vysoké škole. Stejně tak vyvrátila význam důležitosti dokončení studia pro budoucnost respondenta i jistou nerozhodnost při výběru zaměření, jako faktory, jež mají statisticky významný vliv na míru pokrastinace.

4.3.3. Souhrnná regresivní analýza

Ukázalo se jako velmi zajímavé obě provedené regresivní analýzy spojit do jedné, aby bylo možné porovnat vliv obou typů proměnných na výslednou míru prokrastiace. Motivační faktory, zejména „studentský život" (Sig. 0,000) a to, že se student sám řadí mezi ty, kdo se snaží o trochu slušný prospěch, mají statisticky významný vliv na míru prokrastinace respondentů. Mezi sociodemografickými proměnnými jsem statisticky významný vliv prokázala u pohlaví respondentů (Sig. 0,010) a vzdělání jejich rodičů (Sig. 0,009). Všechny tyto proměnné dohromady vysvětlují míru prokrastinace respondentů z 21,7%.(Tabulka č. 47)

Vzala jsem proto ještě tyto čtyři proměnné zvlášť, aby porovnala jejich vliv na míru prokrastinace v samostatné regresivní analýze. (Tabulka č. 48 na následující straně).

Regresivní analýza	**Nestandardizovaný koeficient B**	**Standardizovaný koeficient Beta**	**Sig.**	R^2 = 0,235
Proměnná:				
Sebehodnocení snahy o dobrý prospěch	8,765	0,318	0,000	Adjustované R^2 = 0,217
Motivací žít studentským životem	-5,958	-0,225	0,000	
Rodič s VŠ vzděláním	-2,683	-0,102	0,009	
Pohlaví	3,244	0,102	0,010	
Rozhodnutí pro FHS při nástupu na fakultu	-2,086	-0,078	0,064	
Motivací oddálení rozhodnutí pro konkrétně zaměřený obor	-1,420	-0,053	0,204	
Bydlí v Praze	1,524	0,051	0,199	
Práce	-0,839	-0,031	0,456	
Forma studia	-0,782	-0,024	0,603	
Národnost	-0,853	-0,019	0,639	
Důležitost vystudovat FHS	0,600	0,018	0,649	
Věk	0,406	0,016	0,723	
Motivací udržení statusu studenta	0,366	0,014	0,783	

Tabulka č. 47: *Vliv vztahu respondentů ke studiu FHS na míru prokrastinace*

Regresivní analýza Proměnná:	Nestandardizovaný koeficient B	Standardizovaný koeficient Beta	Sig.	R^2 0,225
Motivací žít studentským životem	-6,067	-0,230	0,000	Adjustované R^2 0 ,219
Sebehodnocení snahy o dobrý prospěch	9,349	0,341	0,000	
Rodič s VŠ vzděláním	-2,908	-0,111	0,003	
Pohlaví	2,806	0,089	0,020	

Tabulka č. 48: *Vliv vztahu respondentů ke studiu FHS na míru prokrastinace*

Výsledkem je něco, co můžeme nazvat jako „profil prokrastinátora“. Je-li respondent muž, jeho rodiče mají vystudovanou vysokou školu, ale on sám studuje hlavně proto, aby si užíval studentského života a na jeho prospěchu mu příliš nezáleží, pak to přibližně ze čtvrtiny vysvětluje jeho míru prokrastinace.

5. Závěr

Záměrem této bakalářské práce je poodkrýt tajemství fenoménu prokrastinace, konkrétně akademické prokrastinace na půdě Fakulty humanitních studií UK v Praze. Navazuje jak na výzkum provedený v České republice (Gabrhelík, 2008), tak na výzkum uskutečněný konkrétně na Fakultě humanitních studií před rokem (Jančová, 2012).

Fakulta má liberálněji nastaveno studium, než je tomu obvyklé v českých podmínkách. Analýza získaných dat potvrdila, že rozdíl oproti datům získaných na Fakultě sociálních studií v Brně je statisticky významný. Samozřejmě, že nelze přesně určit, co a do jaké míry může mít na zvýšenou míru prokrastinace právě studentů FHS UK vliv. Avšak lze se domnívat, že právě liberálněji koncipované studium může míru prokrastinace do jisté míry ovlivňovat. Na téměř dvojnásobném vzorku dotázaných vzrostla průměrná míra prokrastinace v rozpětí pěti let z 60,29 na 63,71 a medián z 61 na 64. Výrazně ubylo středních a zejména lehkých prokrastinátorů a přibylo těch těžkých.

Studenti mají největší tendenci k prokrastinaci u plnění písemných domácích prací, dále pak u plánované, průběžné přípravy. Méně už odkládají konzultace s vyučujícím a nutnou studijní administrativu. Nejčastějším prostředkem k úniku od práce do školy je beze sporu internet. Vyšší průměrná míra prokrastinace byla zjištěna také u těch, kdo uvedli, že místo přípravy na zkoušku dají často nebo velmi často přednost návštěvě hospody s přáteli, sledování seriálu, dokonce i mytí nádobí či jiné práci do školy, která ale není tou nejdůležitější, jíž by se věnovat měli.

Potvrdilo se, že studenti prokrastinují ve vysoké míře a pro 92% respondentů je toto odkládání povinností alespoň částečně spojeno s nepříjemnými pocity. Zároveň sběr dat přes webový portál umožnil poměrně unikátní věc – poskytl respondentům zpětnou vazbu na základě jejich odpovědí a zařadil je mezi lehké, střední nebo těžké prokrastinátory. Ukázalo se, že tento prvek je silnou motivací k účasti ve výzkumu a byl respondenty velmi pozitivně přijat. S uvedeným závěrečným hodnocením se

čtvrtina respondentů ztotožnila zcela a přibližně polovina tvrdila, že výsledek o nich spíše vypovídá, než nevypovídá. To nejen potvrdilo, že měření probíhalo správně, ale poskytlo také zpětnou vazbu ze strany respondentů. Do následných komentářů dotazníku se pustilo bezmála 29% respondentů a jejich postřehy se staly taktéž velmi užitečnými v průběhu analýzy dat.

Výzkum také potvrdil, že silnější prokrastinátor zpravidla neprochází studiem tak hladce, jako prokrastinátor lehký. Silnější prokrastinátor nedosáhne na stipendium, bude ve větší míře odkládat termíny zkoušek, nesplní všechny předměty, které si sám zapsal. Vyšší míra prokrastinace může u studenta vést v konečném důsledku až k tomu, že studium protahuje nebo ho nedokončí vůbec. Co s prokrastinací prokazatelně souvisí, je to, zda studujeme skutečně se zápalem.

Stejně jako bakalářská práce Radany Jančové (2012), potvrdil i tento průzkum, že časové vytížení s mírou prokrastinace statisticky významně nesouvisí. Samozřejmě, že to, kolik povinností máme, ovlivní, kolik času studiu můžeme reálně věnovat. Nicméně to hlavní, pokud jde o prokrastinaci, není množství času, ale to, jak s ním umíme zacházet. Vysoké pracovní vytížení je však něčím, čím před sebou někteří respondenti svou vyšší míru akademické prokrastiace obhajovali.

Zajímavá zjištění přinesla provedená regresivní analýza, jež popřela vliv formy studia a věku na míru prokrastinace respondenta. Tím určujícím, pokud jde o prokrastinaci, tedy není „moudrost přicházející s věkem“, ani se neodvíjí od kombinovaného studia, většinou voleného lidmi, kteří se již do určité míry musejí sami starat o své živobytí. Je-li respondentem muž, je jeho skóre prokrastinace o čtyři vyšší, než kdyby šlo o ženu. Nemá-li rodič respondenta vysokoškolské vzdělání, bude jeho skóre o tři nižší. Vliv toho ostatního je ze statistického ohledu zanedbatelný.

Přestože při srovnávání průměrů se ostatní skutečnosti ukázaly s ohledem na míru prokrastinace podstatné, regresivní analýza jejich vliv z velké části vyvrátila. Regresivní analýza například zcela popřela vliv na míru prokrastinace u „ekonomické“ motivace ke studiu, jakou je udržení si statusu studenta po dobu

studia na vysoké škole. Stejně tak vyvrátila význam důležitosti dokončení studia pro budoucnost respondenta i jistou nerozhodnost při výběru zaměření jako statisticky významný vliv na míru pokrastinace.

Výsledné zjištění můžeme nazvat „profilem prokrastinátora“. Je-li respondent muž, jeho rodiče mají vystudovanou vysokou školu, ale on sám studuje hlavně proto, aby si užíval studentského života, a jeho prospěch není něčím, na čem by mu příliš záleželo, pak to přibližně ze čtvrtiny vysvětluje jeho míru prokrastinace.

Získaná data od 556, tedy téměř poloviny studentů FHS v akademickém roce 2012/2013 jsou nejen početná, ale také velmi hodnotná. Domnívám se, že by mohla být využita při sekundární analýze jako zajímavý materiál pro další bakalářskou nebo diplomovou práci na stejné téma. Jistě v nich zůstalo ještě mnoho informací ukryto. Cenné by mohlo být například porovnat výsledky z humanitní, liberální fakulty s výsledky studentů nějaké tradiční, technické univerzity, jakou je například ČVUT.

6. Seznam použité literatury

Conti, R., (2000). 'Competing Demands and Complimentary Motives Procrastination on Intrinsically and Extrinsically Motivated Summer Projects', Journal Of Social Behavior & Personality, 15(5), s. 47-59

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

Day, V., Mensink, D., O´Sullivan, M., (2000). Patterns of academic procrastination, Journal od Collage Reading and Learning, 30, 120-134

Disman, M. (2005). Jak se vyrábí sociologická znalost, Praha: Karolinum, 2008, 372 stran, IBSN 978-80-246-0139-7

Ellis A., Knaus W., (1977). Overcoming procrastination, New Yourk: Institute of rational Living

Ferrari J. R. a Tina Patel. Social comparisons by procrastinators: rating peers with similar or dissimilar delay tendencies. Personality & Individual Differences. 2004, (37) 7, s. 1493-1501. DOI: 10.1016/j.paid.2004.02.006.

Ferrari J., Emmons R., (1994). Procrastination as revenge: Do people report using delays as a strategy for vengeance? Personality and Individual Differences, Vol. 17, Issue. 4, 1994, s. 539–544

Ferrari, J., (1992). Psychometric validation of two procrastination invetories for adults: Arousal and avoidance measures, Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 14, s. 97-110

Ferrari, J., O'Callaghan, J., Newbegin, I., (2005). Prevalence of Procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and Avoidance Delays among Adults North American Journal of Psychology.(7)1, s. 2-6

Gabrhelík, R., (2008). Disertační práce, Akademická prokrastinace: Ověření sebeposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace

Gabrhelík, R., Vacek, J., Miovský, M. (2006). Prokrastinace: Validizace sebeposuzovací škály na populaci studentů vysokých škol. Československá psychologie, 50(4), s. 361-371.

Holbová, P., (2010). Bakalářská práce, Akademická prokrastinace na sociálním webu facebook.com, Brno, 2010

Chu Ch., Choi N., (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. Journal of Social Psychology. 2005, (145) 3, s. 245-264.

Jančová R., (2012). Bakalářská práce, Akademická prokrastinace bakalářských studentů FHS UK, Praha, 2012

Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. Journal of Research in Personality (20) 4, s. 474–495

Lay, C. H., (1987). A modal profile analysis od procrastination: A search of types. Personality and Individua Differences, 8, s. 705-714

Milgram, N. A., Ferrari, J. R., Johnson J. J., Mccown W.G. (1995). Procrastination and task avoidance : theory, research, and treatment. New York : Plenum Press, 268 s (Plenum series in social/clinical psychology) ISBN 0306448424.

Perry J., (1996)., How to Procrastinate and Still Get Things Done, The Chronoical of Higher Education, February 23, nebo dostupné z www.structuredpocrastination.com , 24.6. 2013

Silver M., Sabini J., (1981): Procrastinatig, Journal for the Theory of Social Behaviour, (11) 2, s. 207–221

Steel P.,(2007) The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. Psychological Bulletin. (133) 1, s. 65-94. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65.

Tan, Crystal X., Rebecca P. Ang, Robert M. Klassen, Isabella Y. F. Wong a Vivien S. Huan. Correlates of Academic Procrastination and Students' Grade Goals. Current Psychology. 2008, (27) 2, s. 135-144. DOI: 10.1007/s12144-008-9028-8.

7. Přílohy

Příloha 1: Podoba online dotazníku na webovém portálu.

Zamyslete se, prosím, nad tím, co Vás motivuje ke studiu na Fakultě humanitních studií? Co si myslíte, že tím můžete získat?

	Rozhodně ano	Spíše ano	Spíše ne	Rozhodně ne
Rozvíjet svoji vzdělanost, znalosti a schopnosti	○	○	○	○
Získat možnost dobré profesionální kariéry	○	○	○	○
Oddálit rozhodnutí pro studium konkrétně zaměřeného oboru	○	○	○	○
Získat dobré postavení ve společnosti	○	○	○	○
Získat vysokoškolský titul	○	○	○	○
Pokračovat v rodinné tradici vysokoškolského studia	○	○	○	○
Získat možnost dobře placeného zaměstnání	○	○	○	○
Oddálit praxi, žít studentským životem	○	○	○	○
Udržet si statut studenta	○	○	○	○

Hlásil/a jste se na tuto fakultu rozhodnut/a, že ji chcete studovat?

Zvolte jednu z následujících odpovědí

- ○ Rozhodně ano
- ○ Spíše ano
- ○ Ani ano, ani ne
- ○ Spíše ne
- ○ Rozhodně ne

Jak je pro Vás vystudování FHS důležité z hlediska Vašich dalších životních plánů?
Zvolte jednu z následujících odpovědí

- ○ Velmi důležité
- ○ Spíše důležité
- ○ Spíše nedůležité
- ○ Nedůležité

? Př.: Navazující magisterské studium, profese, osobní cíle atd.

Myslíte si, že stihnete studium dokončit během řádné doby studia? (tj. za 3 roky)

Zvolte jednu z následujících odpovědí

- ○ Rozhodně ano
- ○ Spíše ano
- ○ Spíše ne
- ○ Určitě ne, již studuji déle, než 3 roky

* **Studoval/a jste před nástupem na FHS nějakou jinou vyšší nebo vysokou školu?**

Ano Ne

* **Dokončil/a jste ji úspěšně?**

Ano Ne

? Tj. zda jste ji absoloval/a.

* **Studujete zároveň s FHS nějakou další vysokou školu?**

Ano Ne

? Tzn. nepočítejte přerušená studia, pouze ta v tuto chvíli aktivní.

* **Měl/a jste studium na FHS někdy přerušeno?**

Ano Ne

* **Ve kterém roce jste nastoupil/a (poprvé) do prvního ročníku?**

Do tohoto pole může být zapsán pouze číselný údaj

? Napište rok.

Využil/a jste někdy program CŽV 2 nebo CŽV 12?

Ano Ne

? Kurzy CŽV 2 a CŽV 12 jsou kurzy pro neúspěšné studenty UK FHS.

Studujete právě teď na CŽV?

Ano Ne

Pokud byste měl/a zhodnotit Vaše studijní výsledky, jaký byste řekl/a, že jste typ studenta?

Zvolte jednu z následujících odpovědí

- Snažím se být mezi nejlepšími
- Snažím se, ale známky pro mě nejsou priorita
- „Trojka je přece taky známka", hlavní je projít
- Známky neřeším vůbec, je mi to jedno
- Jiné:

Podařilo se Vám během studia na FHS dosáhnout na prospěchové stipendium?
Zvolte jednu z následujících odpovědí

- Ano, ani nevím, jak se mi to povedlo
- Ano, snažila jsem se o něj
- Ne, i když jsem o něj usilovala
- Ne, nevím, co je pro to potřeba udělat
- Ne, i když přibližně vím, co bych pro to měl/a udělat
- Jiné:

Víte, že v SIS existuje aplikace pro výpočet prospěchového stipendia?

- Ano
- Ne

SIS = Studijní informační systém UK

Využíváte ji Vy sám/sama?

- Ano
- Ne

Kolik předmětů z těch, které jste si zapsal/a sám/sama, míváte obvykle na konci semestru nesplněných?

Zvolte jednu z následujících odpovědí

- žádný, vždy splním, co si zapíši
- maximálně jeden
- maximálně dva
- klidně i tři a více

Kolikrát jste se dohromady během tohoto a minulého semestru odhlásil/a z termínu zkoušky, který jste již měl/a zapsaný v SISu z jiných než zdravotních důvodů?

Zvolte jednu z následujících odpovědí

- ani jednou
- jednou
- dvakrát
- třikrát a vícekrát

* **Pokud byste se měl/a zhodnotit, jak silný prokrastinátor jste, co byste řekl/a?**
Zvolte jednu z následujících odpovědí

- Nemyslím si, že jsem prokrastinátor
- Lehký
- Střední
- Těžký
- Nevím, co to slovo znamená

*

Nyní uvedeme řadu výroků, které mohou lidé užít, když popisují sami sebe. Přečtěte si, prosím, každý výrok a rozhodněte se, zda Vás výrok vystihuje či nikoli. Žádáme Vás o sebehodnocení toho, do jaké míry je každý z výroků pro Vás charakteristický nebo necharakteristický. Střední hodnotu s označením NEUTRÁLNÍ použijte, když 1) výrok není pro Vás ani odpovídající ani neodpovídající, 2) nevíte, co odpovědět nebo 3) nechcete na otázku z nějakého důvodu odpovídat.

	Velmi netypické	Spíše netypické	Neutrální	Spíše typické	Velmi typické
Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel/ a dělat před několika dny...	○	○	○	○	○
Dělám úkoly až těsně před odevzdáním...	○	○	○	○	○
Když dočtu knihu, která je vypůjčena z knihovny, ihned ji vrátím, bez ohledu na datum, do kdy má být vrácena...	○	○	○	○	○
Když je ráno načase vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele...	○	○	○	○	○
Často zapomenu odpovědět na email, protože to odložím na později...	○	○	○	○	○
Obecně odpovídám na (zmeškané) telefonáty okamžitě...	○	○	○	○	○
I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny...	○	○	○	○	○
Obvykle se rozhoduji, co nejrychleji je to možné...	○	○	○	○	○
Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím...	○	○	○	○	○
Obvykle musím spěchat, abych dokončil/a úkol v termínu...	○	○	○	○	○
Většinou nezjistím, že musím ještě na poslední chvíli něco udělat, když se chystám ven...	○	○	○	○	○
Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí...	○	○	○	○	○
Raději odcházím na schůzku s předstihem...	○	○	○	○	○

Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání...	○	○	○	○	○
Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba...	○	○	○	○	○
Vždy mi to vychází tak, že vánoční dárky nakupuji na poslední chvíli...	○	○	○	○	○
Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli...	○	○	○	○	○
Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval/a...	○	○	○	○	○
Opakovaně říkám "udělám to zítra"...	○	○	○	○	○
Obvykle se postarám o to, abych měl/a všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji...	○	○	○	○	○

? Prosíme, odpovězte na každý výrok, a to i přesto, že si nejste zcela jisti Vaší odpovědí.

Do jaké míry tento typ úkolů odkládáte?

	Nikdy neodkládám	Téměř nikdy neodkládám	Jak kdy	Téměř vždy odkládám	Vždy odkládám
Psaní písemných (domácích) úkolů...	○	○	○	○	○
Plánované studium na zkoušky...	○	○	○	○	○
Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne...	○	○	○	○	○
Povinnosti související s univerzitní administrativou...	○	○	○	○	○
Sjednání schůzky či konzultace s vyučujícím...	○	○	○	○	○

Míváte špatný pocit z toho, když věci odkládáte?
Zvolte jednu z následujících odpovědí

- ○ Rozhodně ano
- ◉ Spíše ano
- ○ Spíše ne
- ○ Rozhodně ne

Představte si následující situaci: Je den, na který jste si před nedávnem naplánovali, že se budete připravovat na důležitou, povinnou zkoušku, jejíž termín se již blíží. I když se jedná o důležitý úkol, stane se, že ho odložíte kvůli následujícím činnostem?

	Velmi často	Často	Jak kdy	Zřídka	Nikdy
Úklidu nepořádku na stole...	○	○	○	○	○
Umytí špinavého nádobí...	○	○	○	○	○
Večeru s partnerem/ partnerkou...	○	○	○	○	○
Návštěvě hospody (čajovny či jiného občerstvovacího zařízení) s přáteli...	○	○	○	○	○
Sportu...	○	○	○	○	○
Sledování televize, seriálu...	○	○	○	○	○
Trávení času na sociálních sítích (Facebook, Twitter apod.)	○	○	○	○	○
Surfování po internetu...	○	○	○	○	○
Hraní počítačových nebo online her...	○	○	○	○	○
Jiné práci do školy, která ale není ve skutečnosti tou nejdůležitější, jíž byste se měl/a věnovat...	○	○	○	○	○

Označte povinné zkoušky, které máte splněny.
Můžete vybrat více možností. Vyberte všechny, které odpovídají skutečnosti.

- ☐ Úvod do ekonomie
- ☐ Úvod do historie
- ☐ Ověření jazykové kompetence
- ☐ Filosofická antropologie
- ☐ Evropské dějiny v kontextech
- ☐ Společenské vědy v interdisciplinární perspektivě - písemná část
- ☐ Společenské vědy v interdisciplinární perspektivě - ústní část

?

Zkoušky jsou studijním oddělení předepsány takto:
1.roč. - Úvod do ekonomie (ZS), Úvod do historie (LS)
2.roč. - OJAK (ZS) a SAFM (LS)
3.ročník - EDK (ZS) a SVIP (LS)

Označte povinné zkoušky, na jejichž splnění jste potřeboval/a více než 1 pokus.
Můžete vybrat více možností. Vyberte všechny, které odpovídají skutečnosti.

- [ ] Úvod do ekonomie
- [ ] Úvod do historie
- [ ] Ověření jazykové kompetence
- [ ] Filosofická antropologie
- [ ] Evropské dějiny v kontextech
- [ ] Společenské vědy v interdisciplinární perspektivě - písemná část
- [ ] Společenské vědy v interdisciplinární perspektivě - ústní část

U zkoušky OJAK se nezapočítává další pokus, pokud obě její části splníte napoprvé.

Označte povinné zkoušky, jejichž plnění jste si posunul/a do dalšího semestru.
Můžete vybrat více možností. Vyberte všechny, které odpovídají skutečnosti.

- [ ] Úvod do ekonomie
- [ ] Úvod do historie
- [ ] Ověření jazykové kompetence
- [ ] Filosofická antropologie
- [ ] Evropské dějiny v kontextech
- [ ] Společenské vědy v interdisciplinární perspektivě - písemná část
- [ ] Společenské vědy v interdisciplinární perspektivě - ústní část

Zkoušky jsou studijním oddělení předepsány takto:
1.roč. - Úvod do ekonomie (ZS), Úvod do historie (LS)
2.roč. - OJAK (ZS) a SAFM (LS)
3.ročník - EDK (ZS) a SVIP (LS)

* **Jaké je nejvyšší dosažené vzdělání vašich rodičů?**

	bez maturity	s maturitou	vysokoškolské nebo vyšší
Vzdělání Vašeho otce?	○	○	○
Vzdělání Vaší matky?	○	○	○

*
Během Vašeho dětství a dospívání jste většinou bydlel/a

Zvolte jednu z následujících odpovědí

Vyberte prosím...

* **Bydlíte v současnosti v Praze?**

◉ Ano ○ Ne

Může jít jak o trvalé, tak přechodné bydliště.

Pokud ano, kde?

Zvolte jednu z následujících odpovědí

Vyberte prosím...

Pracujete při studiu?

Zvolte jednu z následujících odpovědí

- ○ na plný úvazek
- ○ na částečný úvazek
- ○ chodím pravidelně na brigády
- ○ chodím jen nárazově na brigády
- ○ vůbec nepracuji
- ○ Jiné:

Jak často chodíte tento semestr do školy?

Zvolte jednu z následujících odpovědí

- ○ 3-5 krát týdně
- ○ 1-2krát týdně
- ○ méně než jednou týdně
- ○ méně než jednou za 14 dní
- ○ téměř vůbec
- ○ vůbec
- ○ Jiné:

* **Forma Vašeho studia:**
Zvolte jednu z následujících odpovědí

Vyberte prosím...

* **Ve kterém jste ročníku?**
Zvolte jednu z následujících odpovědí

Vyberte prosím...

*
Jaká je Vaše národnost?

Zvolte jednu z následujících odpovědí

- ○ česká
- ○ slovenská
- ○ Jiné:

* **Ve kterém roce jste se narodil/a?**

Do tohoto pole může být zapsán pouze číselný údaj

Napište rok.

Zde se zobrazila jen jedna ze tří možností:

Lehký prokrastinátor:

Jste lehký prokrastinátor. Z Vašich odpovědí se zdá, že Vám prokrastinace občas může způsobovat potíže, ale není to nic závažného. Pravděpodobně stíháte platit složenky včas, nevynecháváte preventivní prohlídky u lékaře a neplatíte pokuty za pozdní vracení knížek do knihovny. Nejspíše víte, jaké jsou Vaše priority, a jdete si za nimi. Neplýtváte časem nad zbytečnostmi a to Vás jistě šlechtí. Přesto si dávejte bacha. Kolem nás je spoustu lákadel, které by Vás mohli k prokrastinaci velmi snadno strhnout...

K nejčastějším příčinám prokrastinace patří: spousta jiných, "důležitých" věcí na práci, přehnaný perfekcionismus, obliba práce v časovém stresu, požitkářství - preference činností přinášející okamžité uspokojení, strach z vlastního selhání či pocit nedostatečné kompetence ke splnění úkolu. Mohla by se i přesto některá z nich týkat i Vás?

Střední prokrastinátor:

Jste střední prokrastinátor. Z Vašich odpovědí se zdá, že Vám prokrastinace způsobuje významné potíže, nicméně ne ve všech oblastech Vašeho života. Sami jistě dobře víte, zda prokrastinací trpí spíše Vaše studium či práce nebo jste na ni doplatili ve Vašich sociální závazcích (např.: nedodržením slibu). Odpovězte si sami, zda se Vaše mírné prokrastinační tendence projevují navenek (pozdě zaplacená složenka, pozdě odevzdaný úkol, odložení práce na dobu, kdy už není možné ji stihnout kvalitně a včas dokončit atd.) nebo zda její nepříjemné důsledky pociťujete jen někde uvnitř. Nespokojenost se sebou samým a úzkost z nesplněného úkolu může v případě chronického trvání vést až k rozvoji depresivních příznaků. Proto pozor. Stále je, co vylepšovat. Nenechte se strhnout lákadly, která jsou všude kolem Vás. Nevymlouvejte se a pusťte se do toho nejdůležitějšího úkolu, co je momentálně před Vámi.

K nejčastějším příčinám prokrastinace patří: spousta jiných, "důležitých" věcí na práci, přehnaný perfekcionismus, obliba práce v časovém stresu, požitkářství - preference věcí přinášející okamžité uspokojení, strach z vlastního selhání či pocit nedostatečné kompetence ke splnění úkolu. Která z nich je ta Vaše?

Těžký prokrastinátor:

Jste těžký prokrastinátor. I když to pro Vás možná není překvapení a pravděpodobně máte úsměv na rtu, vězte, že může mít prokrastinace vážné důsledky. Z Vašich odpovědí se zdá, že Vám prokrastinace způsobuje významné potíže, a to pravděpodobně ve všech oblastech Vašeho života. Nesplněné sliby a závazky mohou mít negativní dopad na Vaše sociální vztahy, nedodržování termínů zase může výrazně zpomalit Vaši kariéru. Nespokojenost se sebou samým a úzkost z nesplněného úkolu může v případě chronického trvání vést až k rozvoji depresivních příznaků. V neposlední řadě může nedodržování například finančních závazků vést k finančním ztrátám (penále za opožděné vracení knížek do knihovny nebo pozdě zaplacenou složenku atd.) a to by si jistě nikdo nepřál! Nenechte se strhnout lákadly, která jsou všude kolem Vás. Nevymlouvejte se a pusťte se do toho nejdůležitějšího úkolu, co je momentálně před Vámi.

K nejčastějším příčinám prokrastinace patří: spousta jiných, "důležitých" věcí na práci, přehnaný perfekcionismus, obliba práce v časovém stresu, požitkářství - preference věcí přinášející okamžité uspokojení, strach z vlastního selhání či pocit nedostatečné kompetence ke splnění úkolu. Která z nich je ta Vaše?

*

Zamyslete se nad Vaším výsledkem. Myslíte si, že toto tvrzení o Vás vypovídá?

Zvolte jednu z následujících odpovědí

- ○ Rozhodně ano
- ○ Spíše ano
- ○ Nevím
- ○ Spíše ne
- ○ Rozhodně ne

Pokud chcete, můžete svůj výsledek na tomto místě nějak okomentovat. Překvapilo Vás, jak jste dopadl/a? A souhlasíte s uvedenou charakteristikou?

Uvítám jakoukoli zpětnou vazbu. Ať už půjde o poznámky, komentáře či hodnocení...

Příloha 2: Srovnání průměrů jednotlivých „prokrastinačních aktivit"

a)

Tabulka č. 46			**Míra prokrastinace**		
Návštěva hospody či jiného „občerstvovacího" zařízení s přáteli	**Počet**	**%**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA** Sig. 0,000
Velmi často	46	8,3%	74,76	11,07	
Často	86	15,5%	69,51	11,33	Spearman. k.k. =-0,376**
Jak kdy	103	18,5%	64,61	12,89	
Zřídka	171	30,8%	62,72	11,65	
Nikdy	150	27,0%	57,51	12,53	
Celkem:	556	100%	63,71	13,04	

**Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,01

Četnost výskytu dané aktivity u respondentů v době, kdy by se měli věnovat studiu.

b)

Tabulka č. 47			**Míra prokrastinace**		
Sledování televize, seriálu atp.	**Počet**	**%**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA** Sig. 0,000
Velmi často	59	10,6%	73,44	10,33	
Často	115	20,7%	69,00	10,94	Spearman. k.k. =-0,391**
Jak kdy	87	15,6%	63,22	10,97	
Zřídka	146	26,3%	62,41	12,90	
Nikdy	147	26,4%	57,27	13,03	
Neodpovědělo	2	0,4%	-	-	
Celkem:	556	99,6%	63,71	10,33	

**Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,01

Četnost výskytu dané aktivity u respondentů v době, kdy by se měli věnovat studiu.

c)

Tabulka č. 48			**Míra prokrastinace**		
Trávení času na soc. sítích (Facebook, Twitter apod.)	**Počet**	**%**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA** Sig. 0,000
Velmi často	86	15,5%	73,23	9,68	
Často	141	25,4%	67,34	11,79	Spearman. k.k. =-0,398**
Jak kdy	88	15,8%	61,90	11,57	.
Zřídka	127	22,8%	59,50	13,55	
Nikdy	114	20,5%	58,14	12,06	
Celkem:	556	100%	63,71	13,04	

**Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,01

Četnost výskytu dané aktivity u respondentů v době, kdy by se měli věnovat studiu.

d)

Tabulka č. 49			**Míra prokrastinace**		
Surfování po internetu	**Počet**	**%**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA** Sig. 0,000
Velmi často	102	18,3%	72,70	9,49	
Často	150	27,0%	67,55	11,29	Spearman. k.k. =-0,446**
Jak kdy	124	22,3%	61,50	11,29	.
Zřídka	109	19,6%	57,72	13,43	
Nikdy	70	12,6%	55,91	12,95	
Neodpovědělo	1	0,2%	-	-	
Celkem:	555	99,8%	72,67	13,03	

**Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,01

Četnost výskytu dané aktivity u respondentů v době, kdy by se měli věnovat studiu.

e)

Tabulka č. 50			**Míra prokrastinace**		
Hraní počítačových nebo online her	**Počet**	**%**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA** Sig. 0,000
Velmi často	35	6,3%	70,57	9,44	
Často	39	7,0%	67,38	12,42	Spearman. k.k. =-0,188**
Jak kdy	47	8,5%	66,17	11,05	
Zřídka	80	14,4%	64,79	11,69	
Nikdy	352	63,3%	62,07	13,66	
Neodpovědělo	3	0,5%	-	-	
Celkem:	553	99,5%	63,72	13,07	

**Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,01

Četnost výskytu dané aktivity u respondentů v době, kdy by se měli věnovat studiu.

f)

Tabulka č. 51			**Míra prokrastinace**		
Sport	**Počet**	**%**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA** Sig. 0,000
Velmi často	33	5,9%	66,24	13,30	
Často	83	14,9%	67,36	12,09	Spearman. k.k. =-0,164**
Jak kdy	104	18,7%	63,05	12,90	
Zřídka	140	25,2%	65,60	11,80	
Nikdy	194	34,9%	60,59	13,68	
Neodpovědělo	2	0,4%	-	-	
Celkem:	554	99,6%	63,67	13,04	

**Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,01

Četnost výskytu dané aktivity u respondentů v době, kdy by se měli věnovat studiu.

g)

Tabulka č. 52			**Míra prokrastinace**		
Večer s partnerem/partnerkou	**Počet**	**%**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA** Sig. 0,000
Velmi často	73	13,1%	69,41	11,23	
Často	145	26,1%	66,34	12,18	Spearman. k.k. =-0,217**
Jak kdy	132	23,7%	62,70	11,58	
Zřídka	115	20,7%	59,63	14,77	
Nikdy	90	16,2%	61,46	13,20	
Neodpovědělo	1	0,2%	-	-	
Celkem:	555	99,8%	63,69	13,04	

**Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,01

Četnost výskytu dané aktivity u respondentů v době, kdy by se měli věnovat studiu.

h)

Tabulka č. 53			**Míra prokrastinace**		
Umytí špinavého nádobí	**Počet**	**%**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA** Sig. 0,000
Velmi často	52	9,4%	69,02	10,99	
Často	110	19,8%	65,20	13,13	Spearman. k.k. =-0,155**
Jak kdy	82	14,7%	64,16	11,27	
Zřídka	151	27,2%	63,25	12,82	
Nikdy	161	29,0%	61,19	14,07	
Celkem:	556	100%	63,71	13,04	

**Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,01

Četnost výskytu dané aktivity u respondentů v době, kdy by se měli věnovat studiu.

i)

Tabulka č. 54			**Míra prokrastinace**		
Úklid nepořádku na stole	**Počet**	**%**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA** Sig. 0,000
Velmi často	73	13,1%	66,60	13,56	
Často	126	22,7%	66,86	12,43	Spearman. k.k. =-0,192**
Jak kdy	71	12,8%	63,80	13,11	.
Zřídka	140	25,2%	63,09	12,22	
Nikdy	146	26,3%	60,10	13,19	
Celkem:	556	100%	63,71	13,04	

**Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,01

Četnost výskytu dané aktivity u respondentů v době, kdy by se měli věnovat studiu.

j)

Tabulka č. 55			**Míra prokrastinace**		
Jiná práce, která není ale momentálně tou nejdůležitější	**Počet**	**%**	**Průměr**	**Směrodatná odchylka**	**ANOVA** Sig. 0,000
Velmi často	49	8,8%	70,96	11,02	Spearman. k.k. =-0,196**
Často	113	20,3%	66,52	12,62	.
Jak kdy	158	28,4%	62,69	11,87	
Zřídka	147	26,4%	62,39	13,59	
Nikdy	88	15,8%	59,95	13,68	
Neodpovědělo	1	0,2%	-	-	
Celkem:	556	100%	63,69	13,04	

**Korelace je statisticky významná na hladině spolehlivosti 0,01

Četnost výskytu dané aktivity u respondentů v době, kdy by se měli věnovat studiu.