

Univerzita Karlova v Praze  
Fakulta humanitních studií

## **Bakalářská práce**

# **Akademická prokrastinace bakalářských studentů FHS UK**

Vedoucí práce:  
Mgr. Ladislav Hrdý

Autor práce:  
Radana Jančová

Praha 2012



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

V Praze dne 29. 6. 2012

.....

podpis

Tato strana je záměrně ponechána prázdná.

Chtěla bych poděkovat Mgr. Ladislavu Hrdému za jeho rady a připomínky při vedení mé práce.

Tato strana je záměrně ponechána prázdná.

# Obsah

ÚVOD.....	1
<b>1 TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>1</b>
1.1 Etymologie slova prokrastinace.....	1
1.2 Historie prokrastinace .....	1
1.3 Vymezení pojmu prokrastinace.....	2
1.4 Formy prokrastinace .....	3
1.4.1 Funkční a dysfunkční prokrastinace .....	3
1.4.2 Aktivní a pasivní prokrastinace .....	4
1.4.3 Optimistická a pesimistická prokrastinace.....	4
1.4.4 Sociální a osobní prokrastinace .....	4
1.4.5 Situační a rysová prokrastinace .....	4
1.4.6 Dysfunkční typy prokrastinace (dle Ferrariho) .....	5
1.4.7 Obecná a akademická prokrastinace .....	6
1.5 Metody měření prokrastinace.....	6
1.5.1 Kvalitativní metody.....	6
1.5.2 Kvantitativní metody .....	6
1.5.3 Sebeuposuzovací škály obecné prokrastinace.....	7
1.5.4 Sebeuposuzovací škály akademické prokrastinace .....	7
1.5.5 Validizovaná sebeuposuzovací škála pro českou populaci .....	8
1.6 Prevalence prokrastinace .....	9
1.6.1 Obecná prokrastinace.....	9
1.6.2 Akademická prokrastinace.....	10
1.7 Prokrastinace v kontextu psychologie osobnosti.....	10
1.7.1 Prokrastinace a Big Five model osobnosti.....	10
1.7.2 Prokrastinace z hlediska behaviorální teorie .....	11
1.7.3 Prokrastinace z hlediska kognitivní a kognitivně behaviorální teorie .....	11
1.7.4 Další faktory ovlivňující vznik prokrastinace (prediktory prokrastinace).....	12
1.8 Prokrastinace a motivace .....	13
1.8.1 Vnitřní a vnější motivace .....	13
1.8.2 Prokrastinace jako motivační konflikt.....	13
1.8.3 Teorie očekávání .....	14
1.8.4 Teorie hyperbolického diskontování.....	14
1.8.5 Temporální motivační teorie (TMT).....	14
1.9 Poradenství akademické prokrastinace .....	16
1.9.1 Prokrastinace jako nemoc?.....	16
1.9.2 Univerzitní poradenská centra .....	16
1.9.3 Preventivní a intervenční programy (metody).....	17
1.9.3.1 Sebeuvědomění.....	17
1.9.3.2 Seberegulace.....	17
1.9.3.3 Koncentrace.....	18
1.9.3.4 Motivace.....	18
1.9.4 Základní terapeutické přístupy .....	19
1.9.4.1 Racionálně emoční behaviorální terapie (REBT) .....	19
1.9.4.2 Behaviorální terapie (BT).....	20
1.9.4.3 Kognitivně behaviorální terapie (KBT).....	20
1.10 Shrnutí teoretické části .....	21
<b>2 EMPIRICKÁ ČÁST .....</b>	<b>23</b>
2.1 Výzkumný problém, výzkumné otázky .....	23
2.2 Výzkumná strategie .....	23
2.3 Technika sběru dat .....	24
2.4 Výběr dotazovaných.....	25
2.5 Výzkumný soubor .....	25

2.5.1	Tabulka respondentů .....	25
2.6	Schéma rozhovorů.....	26
2.6.1	Klíčová témata a otázky.....	26
2.7	Způsob zpracování dat.....	28
2.8	Etické otázky výzkumu.....	28
2.9	Analýza rozhovorů.....	29
2.9.1	Odhad vlastní prokrastinace .....	29
2.9.1.1	Shrnutí .....	30
2.9.2	Postoje k prokrastinaci.....	30
2.9.2.1	Lehcí prokrastinátoři .....	30
2.9.2.2	Střední prokrastinátoři .....	31
2.9.2.3	Těžcí prokrastinátoři .....	31
2.9.2.4	Shrnutí .....	32
2.9.3	Projevy prokrastinačního chování.....	32
2.9.3.1	Lehcí prokrastinátoři .....	32
2.9.3.2	Střední prokrastinátoři .....	33
2.9.3.3	Těžcí prokrastinátoři .....	35
2.9.4	Strategie zvládání prokrastinačních tendencí.....	35
2.9.4.1	Lehcí prokrastinátoři .....	36
2.9.4.2	Střední prokrastinátoři .....	37
2.9.4.3	Těžcí prokrastinátoři .....	38
2.9.4.4	Shrnutí .....	40
2.9.5	Motivace ke studiu .....	40
2.9.5.1	Lehcí prokrastinátoři .....	40
2.9.5.2	Střední prokrastinátoři .....	43
2.9.5.3	Shrnutí .....	44
2.9.5.4	Těžcí prokrastinátoři .....	44
2.9.6	Hodnocení liberální formy studia .....	45
2.9.6.1	Lehcí prokrastinátoři .....	45
2.9.6.2	Střední prokrastinátoři .....	47
2.9.6.3	Těžcí prokrastinátoři .....	48
2.9.6.4	Shrnutí .....	49
2.9.7	Podmínky ke studiu.....	50
2.9.7.1	Lehcí prokrastinátoři .....	51
2.9.7.2	Střední prokrastinátoři.....	51
2.9.7.3	Těžcí prokrastinátoři .....	51
2.9.7.4	Shrnutí .....	51
2.9.8	Studijní výsledky .....	51
2.9.8.1	Lehcí prokrastinátoři .....	52
2.9.8.2	Střední prokrastinátoři .....	52
2.9.8.3	Těžcí prokrastinátoři .....	52
2.10	Shrnutí .....	53
3	ZÁVĚR.....	53
4	SEZNAM LITERATURY .....	55
5	PŘÍLOHY .....	1
5.1	Transkript rozhovorů.....	1
5.2	Poradenská centra online .....	40
5.3	Layův dotazník.....	41



# Akademická prokrastinace

## bakalářských studentů FHS UK

### ÚVOD

Tématem mé bakalářské práce je *prokrastinace*, což je výrazná a chronická tendence odkládat plnění povinností a úkolů na pozdější dobu. Jde o fenomén, který je v naší výkonově orientované společnosti považován za nežádoucí. V praxi i v odborné literatuře se však můžeme setkat s pojetími, které prokrastinaci v určité míře či situaci považují za neškodnou či dokonce prospěšnou (takzvaná *funkční* prokrastinace či aktivační neboli *arousal* procrastination). V této práci jsem se zaměřila především na *dysfunkční* prokrastinaci, která negativně ovlivňuje výkonnost a duševní pohodu. Dalším zúžením tématu mé práce je omezení na *akademickou* prokrastinaci, která se týká vysokoškolských studentů na rozdíl od *obecné* prokrastinace. Dysfunkční akademickou prokrastinací se chci zabývat proto, že podle většiny dosavadních výzkumů je akademická prokrastinace mnohem vyšší než obecná prokrastinace (obecná 40 %, akademická v rozmezí 50-70%) a podle některých je dokonce na vzestupu (Steel, 2007). Dalším důvodem mého zaměření na akademickou prokrastinaci je to, že u vysokoškolských studentů dochází ke spojení dvou rizikových faktorů – věku a situace. Prokrastinace se totiž rozvíjí v období mladé dospělosti (kolem 20 let) a zároveň liberální forma studia poskytuje velký prostor pro prokrastinační tendence.

První, teoretická část této práce si klade za cíl shrnout základní poznatky o problematice prokrastinace.

Po pojednání o původu slova prokrastinace, její historii, přehledu různých definic a forem prokrastinace předkládám přehled metod měření prokrastinace. Poté uvádím výsledky výzkumů prevalence prokrastinace, které ukazují, že v akademickém prostředí je její výskyt vyšší než v obecné populaci. Další část se zaměřuje na prokrastinaci v kontextu jednotlivých teorií osobnosti a možných terapeutických přístupů k jejímu zvládnutí. Zvláštní oddíl jsem věnovala souvislosti prokrastinace a motivace, o které existuje řada teorií. Všechny tyto poznatky nacházejí praktické uplatnění v poradenství prokrastinace. Univerzitní poradenská centra nabízejí různé preventivní a intervenční programy zaměřené na sebeuvědomění, seberegulaci, koncentraci a motivaci. Důležité je také rozpoznání rizikových faktorů pro prokrastinaci, jako je například strach ze selhání, impulzivita a neuroticismus, ale také přílišná svědomitost a perfekcionismus. Prokrastinace je komplexní fenomén, který je ovlivněn

osobností, motivy a kontextem, proto je důležité v její prevenci a intervenci uplatňovat multidimenzionální přístup.

Druhá, empirická část je zaměřena na prokrastinační tendence a jejich zvládání u bakalářských studentů Fakulty humanitních studií. Pomocí kvalitativní metody polostrukturovaných rozhovorů s dvanácti respondenty jsem hledala odpovědi otázky: zda a v jaké míře studenti prokrastinují, do jaké míry si studenti své prokrastinační chování uvědomují, jak toto chování komentují či před sebou obhajují, jaké strategie používají k omezení svých prokrastinačních tendencí a jakou roli ve zvládání prokrastinace hraje jejich motivace ke studiu a časové možnosti.

Ke zjištění míry prokrastinace jsem použila standardizovaný dotazník Škála prokrastinace pro studentskou populaci (Procrastination Scale For Student Population; Lay, 1986), který byl validizován pro českou populaci (Gabrhelík, 2008). Tak bylo možné porovnat sebehodnocení studentů zjištěné dotazíkovou formou a z interview.

Cílem mé práce bylo postihnout situaci na fakultě a přispět k hlubšímu porozumění fenoménu akademické prokrastinace.

Zkoumání akademické prokrastinace považuji za velmi důležité, neboť právě informovanost o charakteru tohoto fenoménu a znalost praktických kroků k jejímu zvládání může vést k minimalizaci jejích nežádoucích důsledků jak pro studijní úspěšnost studentů, tak i pro jejich celkovou psychickou pohodu.

# 1 Teoretická část

## 1.1 Etymologie slova prokrastinace

Slovo prokrastinace (anglicky *procrastination*) pochází z latinského slovesa *procrastinare*, jež vzniklo spojením dvou slov: příslovce „pro“ znamenajícího pohyb kupředu a „crastinus“ s významem patřící k zítřku. Latinské *procrastinare* tedy znamená odložit na příští den, odložit na zítřek. Anglické *procrastination* lze do češtiny přeložit jako liknavost, otálení, odkládání, laxnost, lhostejnost, netečnost či zpoždění. České ekvivalenty plně nevystihují obsah pojmu prokrastinace (např. liknavost znamená brát věci na lehkou váhu, což neodpovídá konceptu prokrastinace). Pojem prokrastinace je v české odborné literatuře již poměrně zavedeným termínem, přestože se předmětem většího vědeckého zájmu v naší zemi stal poměrně nedávno. V asimilované podobě jsou dále běžně používány odvozené termíny jako: prokrastinátor (tedy ten, kdo otálí, odkládá něco na později) nebo prokrastinační tendence (sklon k otálení, odkládání povinností).

## 1.2 Historie prokrastinace

Na historii prokrastinace není dosud jednotný vědecký pohled. Část odborníků zastává názor, že prokrastinace je tak stará jako lidstvo samo. Již antické texty varují před otálením a odkládáním, jako například Thúkydídés, přibližně v roce 413 př. n. l. či Cicero v roce 44 př. n. l. Odkládání či lenost odsuzuje i Bhagavad Gita, Bible a lidová rčení, například: „Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek.“

Podle jiných autorů (Ferrari, Johnson a Mc Cown, 1995) získala prokrastinace negativní konotaci až s příchodem průmyslové revoluce, to znamená kolem roku 1750. Do té doby se na ni údajně pohlíželo neutrálně, nebo dokonce mohla být akceptována jako rozumná. V roce 1992 vydal Noah Miligram první historickou analýzu tohoto jevu, kterou nazval: „Prokrastinace: neduh moderní společnosti“ (cit. podle Ferrari et al., 1995). Vysvětluje zde, že prokrastinace je vázána na technicky rozvinuté společnosti, ve kterých se objevuje množství závazků a termínů plnění. Nerozvinuté agrární společnosti proto tyto problémy nemají.

Prokrastinace se stala předmětem vědeckého zkoumání teprve od druhé poloviny 60. let 20. století. V naší společnosti zaměřené na výkon je prokrastinace vnímána jako jev jednoznačně nežádoucí. Společnost zaměřená na úspěch nemůže svým členům tolerovat nedodržování termínů. Prokrastinující pak zakouší negativní pocity, které narušují jeho

sebevědomí a celkovou duševní pohodu. Schouwenbuarg (2004) to výstižně vyjádřil: „Prokrastinace nedělá radost ani společnosti ani prokrastinátorovi“ (s. 208).

Vědecký zájem o prokrastinaci je charakterizován snahou o vymezení, změření a pochopení tohoto fenoménu s cílem minimalizovat jeho nežádoucí důsledky na jednotlivce i celou společnost.

### 1.3 Vymezení pojmu prokrastinace

Přestože fenomén prokrastinace se těší badatelskému a výzkumnému zájmu již téměř 30 let, dosud neexistuje jednotná definice prokrastinace.

Je to pravděpodobně dáno tím, že prokrastinace je z velké části intraindividuální proces, který se řídí vnitřními normami odkládání. Vnímání toho, co je „pozdě“ je značně subjektivní. Například odevzdání práce jeden den před termínem může pro někoho znamenat pozdě a pro jiného velice brzy. Okolí těžko může posoudit, zda jedinec prokrastinuje, nebo zda se jedná o plánovanou, dopředu promyšlenou strategii.

Dalším důvodem, proč dosud nebyla vytvořena jednotná definice je multidimenzionální charakter samotného fenoménu prokrastinace. Proto v definicích můžeme vidět různé přístupy, které se liší či doplňují podle toho, kterou charakteristiku daného jevu zdůrazňují.

Jedním z podstatných hledisek, které je společné snad všem definicím, je hledisko času. Jak již vyplývá ze samotné etymologie pojmu (*pro~* značí posunutí či odsunutí dopředu), jde o odsunutí splnění úkolu, prodlevu či časový nesoulad mezi plánem a skutečností. O prokrastinaci se jedná, pokud dojde ke vzniku neúměrně velké časové prodlevy mezi původním záměrem a výsledným jednáním, neboli nadměrnému nesouladu mezi intencí a akcí (např. Lay, 1994; Beswick a Mann, 1994). Časová prodleva je neadekvátní, když čas, který je potřebný pro zdárné splnění úkolu neodpovídá vnitřním normám (Van Eerde, 2003) nebo schopnostem jedince. Podle Steela oddaluje prokrastinátor začátek nebo dokončení zamýšleného úkolu, častěji však dochází k prokrastinaci v počátečních fázích práce na úkolu (Steel et al., 2001). Vtipná a výstižná je definice, která chápe prokrastinátora jako toho, kdo „ví, co chce dělat, v určitém smyslu to může dělat, zkouší to dělat – ale zatím to nedělá“ (Silver a Sabini, 1981, s. 207).

Podle Schouwenburga však prokrastinace rozhodně neznamená nedělat vůbec nic (Schouwenburg, 2005). Ti, kteří prokrastinují, jsou často velice činorodí, avšak často na úkor mnohem důležitějšího úkolu, na kterém měli podle plánu původně pracovat. Van Eerde ve své definici prokrastinace zdůrazňuje aspekt neplánovaného zpoždění, které v konkrétní situaci představuje nevhodně zvolenou strategii (Van Eerde, 2003).

Mezi nejpoužívanější patří systematická multidimenzionální definice Milgramova, která obsahuje čtyři komponenty. Milgram (1991) definoval prokrastinaci jako sled chování, který a) směřuje k odkladu, b) vede k výsledku, který neodpovídá standardu, c) týká se úkolu, jež prokrastinující považuje za důležitý a d) takové chování vede k emoční rozladě („emotional upset“).

Sliviaková (2007) ve své práci přehledně sestavila pět hledisek podle operacionalizace a přístupu ke zkoumanému fenoménu takto: a) subjektivně prožívané nepohodlí, b) iracionalita odsouvání, c) rozpor mezi tím, že prokrastinovaná činnost je kognitivně vyhodnocena jako důležitá, ale po emocionální stránce je vnímána jako nepříjemná, d) volba rozhodnutí ke zpoždění, e) vztah pouze k zamýšleným cílům.

Většina vědců se shoduje na třech kritériích pro definici prokrastinace. Takové jednání musí být: a) liknavé (dilatory), b) nepotřebné (needless) a c) kontraproduktivní (Schouwenburg, 1995).

Ve své práci budu používat pojem prokrastinace hlavně ve smyslu těchto tří kritérií. Za prvé, musí jít o *neplánované odkládání* započetí nebo dokončení nějaké činnosti, neboli nadměrný nesoulad mezi intencí a akcí (Lay, 1994; Beswick a Mann, 1994). Druhým kritériem je *nižší výkon* vzhledem k možnostem a schopnostem aktéra (Van Eerde, 2003) a třetím aspektem jsou z toho vyplývající *negativní pocity* (pocit viny, úzkosti), neboli emoční rozlada (emotional upset), (Miligram, 1991).

## 1.4 Formy prokrastinace

Rozmanitost forem prokrastinace je dána jednotlivými pohledy na osobnost prokrastinujícího, jeho projevy, chování a povahu úkolů, které jsou odsouvány.

### 1.4.1 Funkční a dysfunkční prokrastinace

Prokrastinace je většinou definována v negativním smyslu jako iracionální oddalování jednání, avšak v některých případech může být racionálním, dopředu promyšleným postupem. Proto někteří odborníci zdůrazňují také její pozitivní aspekty. Ferrari a Emmons (1994) užívají dělení prokrastinace na funkční a dysfunkční. *Funkční prokrastinace* ve smyslu záměrně volené strategie může být vhodná především ve dvou případech. Prvním je snaha vyvarovat se ukvapených závěrů či rozhodnutí v duchu lidového rčení „dvakrát měř a jednou řež“ nebo „ráno moudřejší večera“. Druhým je odkládání jako součást tvořivého procesu, nazývané také „kreativní pauza“. *Dysfunkční prokrastinace* pak znamená volit odkládání jako nevhodnou strategii v nevhodné situaci, například surfovat po internetu místo studia. Někdy

se hovoří též o takzvané strukturované prokrastinaci, což znamená vyhýbat se nepříjemnému úkolu tím, že mezitím splníme všechny méně důležité položky na pomyslném seznamu úkolů.

#### 1.4.2 Aktivní a pasivní prokrastinace

Další typologii vytvořili autoři Chun Chu a Nam Choi v roce 2005. Rozlišují prokrastinaci *aktivní a pasivní*. Aktivní prokrastinace je v jejich pojetí záměrně volená strategie. Preferují ji jedinci, jež nejlépe pracují pod tlakem. Aktivní prokrastinátoři využívají aktivní složku stresu, takzvaný eustres. Zadaný úkol splní v časovém limitu a nepotřebují čas navíc, což je typické pro pasivní prokrastinátoře. Naproti tomu pasivní prokrastinace je prokrastinace v pravém slova smyslu. Není to předem promyšlená strategie, naopak je důsledkem nerozhodnosti či neschopnosti zahájit či dokončit plánovanou činnost. Rozdíly mezi oběma typy autoři charakterizují v „kognitivních a behaviorálních dimenzích“ (Chu a Choi, 2005, s. 247).

#### 1.4.3 Optimistická a pesimistická prokrastinace

Podle emotivity rozlišuje Ferrari (1995) dva typy prokrastinátořů. *Optimistický prokrastinátoř* je sice pozadu s plněním naplánovaných úkolů, avšak neznepokojuje se tím, neboť je přesvědčen, že dokončení úlohy v termínu je ještě možné. Naproti tomu *pesimistický prokrastinátoř* je vlastní liknavostí znepokojen, a tak selhává v dokončování úloh, neboť je přesvědčen, že veškeré snahy o dokončení úkolu jsou marné (Milgram et al, 1995). Toto dělení se však ve výzkumu moc nepoužívá.

#### 1.4.4 Sociální a osobní prokrastinace

J. W. Knaus (2000) rozlišuje *sociální a osobní prokrastinaci* podle povahy úkolů, které jsou odsouvány. Sociální prokrastinace se týká odkládání plnění sociálních povinností, jako je například placení daní, vypracovávání pracovních úkolů, docházky na schůzky. Tato forma prokrastinace je nejviditelnější. Naproti tomu osobní prokrastinace se týká zbytečného odkládání záležitostí, které mají přímý dopad na život jednotlivce, jako je odkládání návštěvy lékaře, obava z přijímacího pohovoru či řešení různých fobií.

#### 1.4.5 Situační a rysová prokrastinace

Další autoři rozlišují *prokrastinaci situační* (state procrastination) a *rysovou* (trait procrastination) (Lay, 1986; Schouwenburg, 2004). Situační prokrastinace se projevuje pouze v určité konkrétní situaci, je tedy časově ohraničená. Naproti tomu rysová prokrastinace je v podstatě prokrastinací chronickou, kdy odkládání je natolik charakteristickým rysem při plnění úkolů, že se stává součástí osobnosti a prostupuje veškeré činnosti jedince. Schouwenburg (2005) rozlišuje dále tři subtypy prokrastinátořů.

První subtyp prokrastinátora má vysokou rysovou prokrastinaci, ale nízkou situační prokrastinaci. Příkladem může být student, který je sice chronický prokrastinátor, ale momentálně je krátce po zkouškovém období, kdy není nutno odevzdávat žádné termínované práce, a tudíž se jeho prokrastinační rys nemá příležitost projevit. Druhý subtypem prokrastinátora je jedinec, u něhož je patrná vysoká hodnota rysové i situační prokrastinace. Těchto typů je podle Schouwenburga (ibid) nejvíce.

Druhý subtyp má vysoké hodnoty rysové i situační prokrastinace a těch je podle Schouwenburga (ibid) nejvíce.

Třetím subtypem prokrastinujícího má vysokou hodnotu situační prokrastinace, přičemž hodnoty rysové prokrastinace jsou nízké. Příkladem může být student, který sice obvykle plní zadané úkoly svědomitě, ale v určité situaci na omezenou dobu se rozhodne dát přednost jiné činnosti (například matka studující při zaměstnání jde den před zkouškou na vystoupení svých dětí).

#### 1.4.6 Dysfunkční typy prokrastinace (dle Ferrariho)

Kromě základního dělení na funkční a dysfunkční prokrastinaci, rozlišuje Ferrari ještě další motivační subtypy. Na základě vlastních výzkumů vyvodil tři typy dysfunkční chronické prokrastinace, pro něž zároveň určil vhodné nástroje k jejich měření (Ferrari et al. 1995; Ferrari, O'Callaghan, 2005; Ferrari et al., 2006). Je to *prokrastinace excitační* či *aktivizující* (arousal procrastination), *prokrastinace vyhýbavá* (avoidant procrastination) a *prokrastinace v rozhodování* (decisional procrastination).

Prokrastinátor prvního typu vyhledává vzrušení, rád pracuje v časové tísní, a proto čeká se započítím práce na poslední chvíli. Nejvíce tuto strategii využívá u nenáročných nebo nudných úkolů. Tento typ prokrastinace lze měřit „Obecnou škálou prokrastinace,“ kterou vytvořil Lay (1986) a později přepracoval na novější „Škálu prokrastinace pro studenty“ (Lay, 1986).

Vyhýbavý prokrastinátor se snaží chránit svoji sebeúctu před konfrontací s vlastními schopnostmi. Pokud nestihne dokončit úkol v požadovaném termínu, přičítá to okolnostem, nikoli vlastním schopnostem. Tento typ lze spolehlivě měřit sebesposuzovací škálou „Inventář prokrastinace pro dospělé“ (Adult Inventory of Procrastination) vytvořené autory Mc Cown a Johnson v roce 1989.

Rozhodovací prokrastinace je na rozdíl od obou výše uvedených behaviorálních typů prokrastinace (*avoidant* a *arousal procrastination*) formou kognitivní. Lidé s vysokou mírou rozhodovací prokrastinace nejsou automaticky kognitivně „méně schopní“, naopak často postupují velmi systematicky a vyhledávají větší objem informací o různých alternativách.

Potřebují tedy objektivně delší dobu na rozhodnutí. (Ferrari a Dovodio, 2000). Lze ji měřit „Škálou nerozhodnosti“ (Indecisiveness Scale; Frost a Show, 1993).

#### **1.4.7 Obecná a akademická prokrastinace**

Nejužívanější je dělení prokrastinace na obecnou a akademickou. *Obecná prokrastinace* se týká běžných činností každodenního života u obecné populace. Akademická prokrastinace je vázána na studenty z akademického prostředí. *Akademická prokrastinace* se projevuje odkládáním započatí nebo dokončení studijních povinností a z toho vyplývajících dalších konkrétních aktivit (vypracování seminárních prací, esejí, článků a zpráv, registrování předmětů, domlouvání konzultací, přípravy na zkoušku a podobně (Ferrari, 2001b). Akademické prostředí klade na studenty zvýšené nároky na včasné plnění studijních povinností a právě zde, ve fázích plánování, organizace času a následného plnění úkolů vzniká velký prostor pro projevy prokrastinace. Akademická prokrastinace se ve vědeckém výzkumu momentálně těší největšímu zájmu, což může být dáno jednak tím, že studentská populace je snadno dostupná a ochotná se účastnit výzkumů. Dalším důvodem zvýšeného zájmu o zkoumání akademické prokrastinace může být její vysoká rozšířenost oproti prokrastinaci obecné. Podle některých autorů se prokrastinační tendence zvyšují s počtem let strávených na akademické půdě (Aitken, 1982).

Tato práce je zaměřena především na dysfunkční akademickou prokrastinaci.

### **1.5 Metody měření prokrastinace**

Prokrastinaci lze zjišťovat a měřit v zásadě dvěma metodologickými přístupy – *kvalitativní* a *kvantitativní metodou*.

#### **1.5.1 Kvalitativní metody**

Jednou z nejčastěji používaných kvalitativních metod je polostrukturovaný rozhovor. Metoda individuálního moderovaného rozhovoru v sobě spojuje výhody nestrukturovaného i strukturovaného rozhovoru, kdy na jedné straně je výpověď volná, na druhé straně je směřována podle námi zjišťovaných okruhů. K výzkumu prokrastinace byla využívána také metoda skupinového rozhovoru a narativní přístup.

#### **1.5.2 Kvantitativní metody**

Kvantitativní přístup využívá testových metod, především dotazníkového šetření. Jde o sebeposuzovací metody, případně pak posouzení druhými. Zdaleka nejpoužívanější jsou však sebeposuzovací škály, které byly vypracovány a validizovány zvlášť pro posouzení obecné prokrastinace a prokrastinace akademické (Ferrari et al., 1995).



### 1.5.3 Sebeposuzovací škály obecné prokrastinace

Většina nejčastěji používaných sebeposuzovacích škál vznikla v anglicky mluvících zemích, v posledním desetiletí však přibývá počet studií z neanglofonních zemí. Přehled nejčastěji používaných sebeposuzovacích škál poskytuje Ferrari (et al., 1995).

Pro měření obecné prokrastinace jsou nejčastěji používány tyto čtyři škály:

#### 1. Škála obecné prokrastinace, GP (General Procrastination Scale; Lay, 1986)

Nejčastěji je používaná verze G, která obsahuje 20 položek. Ty jsou bodově hodnoceny na pětistupňové Lickertově škále. Deset položek je skórováno obráceně. Odpovědi se pohybují v rozmezí od „velice nepravdivé“ po „velice pravdivé“. Podle některých autorů je tato škála vhodná pro zjišťování excitační (arousal) prokrastinace (Ferrari, 2001 a 1993)

#### 2. Škála rozhodovací prokrastinace, DP (Decisional Procrastination Scale; Mann, 1982)

Škála obsahuje pouze pět položek, které se pohybují na pětibodové Lickertově stupnici v rozmezí od „neplatí o mně“ až po „platí o mně“. Jak už název napovídá, škála je vhodným nástrojem ke zjišťování prokrastinačních tendencí při rozhodování o důležitých záležitostech.

#### 3. Inventář prokrastinace dospělých, AIP (Adult Inventory of Procrastination; Mc Cown a Johnson, 1989)

Tato škála obsahuje 15 položek na pětibodové Lickertově stupnici. Respondent se hodnotí v rozmezí od „silně nesouhlasím“ až po „silně souhlasím“. Tato škála je vhodná pro měření vyhýbavé (avoidant) prokrastinace (Ferrari et al., 2007).

#### 4. Tel-Avivský inventář prokrastinace, TAP (Tel-Aviv Procrastination Inventory; Sroloff, 1983)

Tato škála obsahuje 54 položek na specifické čtyřbodové stupnici. Respondent má čtyři možnosti odpovědí: 1) ihned po zadání, dlouho před termínem, 2) s malým zpožděním, ale dlouho před termínem, 3) na poslední chvíli a 4) po termínu, se zpožděním. Z toho 38 položek se týká běžných denních činností, 10 položek se týká pracovních úkolů a 6 položek se vztahuje k akademickému prostředí (Miligram et al., 1988).

### 1.5.4 Sebeposuzovací škály akademické prokrastinace

Pro výzkum akademické prokrastinace patří mezi nejvíce používané následující škály:

#### 1. Posuzovací škála prokrastinace pro studenty, PASS (Procrastination Assesment Scale For Students; Solomon a Rothblum, 1984)

Tato škála obsahuje 44 položek, které byly vyvinuty k měření třech oblastí. 18 položek zjišťuje prevalenci akademické prokrastinace, 26 položek zjišťuje příčiny akademické

prokrastinace a třetí oblastí měření je možnost srovnávat skóre dosažené v PASS s prokrastinačními ukazateli chování a jinými souvisejícími ukazateli (Salomon a Rothblum, 1994).

## **2. Škála prokrastinace pro studentskou populaci, PSS (Procrastination Scale for Student Population, Lay, 1986), viz příloha**

Tato 20 položková škála je vlastně přepracovaná škála GP (General Procrastination Scale; Lay, 1986). Respondent odpovídá na pětibodové Lickertově škále, kde hodnotí své jedání podle možností: 1 – velmi netypické, 2 – spíše netypické, 3 – neutrální, 4 – spíše typické a 5 – velmi typické. Od škály obecné prokrastinace se liší v šesti položkách, obsahuje také 10 opačně skórovaných položek. Na rozdíl od Škály obecné prokrastinace (GP) není k této akademické verzi škály příliš mnoho dat, které by ověřovaly její spolehlivost a platnost (Ferrari et al., 2004)

## **3. Aitkenové inventář prokrastinace, API (Aitken Procrastination Inventory, Aitken, 1982)**

Tato škála není tak často používaná jako dvě předchozí. Je tvořena 19 položkami na pětibodové škále. Na základě faktorové analýzy byly identifikovány tři typy prokrastinátorů – *akademický*, *extrovertní* a *neurotický* prokrastinátor (McCown et al., 1987). Akademický prokrastinátor je impulzivní a nadměrně se zabývá ztrátou času, extrovertní prokrastinátor je neurotický a lehce úzkostný, a konečně neurotický prokrastinátor není schopen úkol dokončit, jakoby čas byl zcela mimo jeho kontrolu. Podle jiné studie však faktorová analýza nepřinesla přesvědčivé výsledky (McCown a Ferrari, 1995).

## **4. Tuckmanova škála prokrastinace, TPS (Tuckman Procrastination Scale; Tuckman, 1991)**

Jde o 16-ti položkovou škálu, kdy každá položka je hodnocena na čtyřbodové stupnici, od nízkého hodnocení (1) až po vysoké (4), jiní autoři uvádí sedmibodové hodnocení na stupnici četnosti, od vždy (1) až po nikdy (7), (Strongman a Burt, 2000).

## **5. Formulář akademické prokrastinace pro studenty (Academic Procrastination Student Form; Miligram et al., 1998)**

Tato 21 položková škála byla vytvořena s cílem postihnout tři kategorie úkolů typických pro akademické prostředí: domácí úkoly, eseje a testy.

### **1.5.5 Validizovaná sebesposuzovací škála pro českou populaci**

V České republice nebyla dlouho k dispozici žádná z ověřených sebesposuzovacích škál akademické prokrastinace, neboť výzkum prokrastinace je zde teprve na samém počátku.

Jednou z prvních studií bylo ověření platnosti sebeposuzovací škály na populaci vysokoškolských studentů. (Gabrhelík et al., 2006) V roce 2009 byly publikovány výsledky rozsáhlejšího výzkumu, jehož cílem byla validizace tří zahraničních sebeposuzovacích škál na českou studentskou populaci. (Gabrhelík, 2009). Pro validizační proceduru byly zvoleny škály:

1. Posuzovací škála prokrastinace pro studenty, PASS (Procrastination Assessment Scale For Students; Solomon a Rothblum, 1984).
2. Škála prokrastinace pro studentskou populaci, PSS (Procrastination Scale for Student Population, Lay, 1986), viz přílohu.
3. Aitkenové inventář prokrastinace, API (Aitken Procrastination Inventory, Aitken, 1982).

Validizace byla provedena kombinací kvantitativní i kvalitativní metody. Kvantitativně byla posuzována reliabilita a validita tří sebeposuzovacích škál na vzorku 447 univerzitních studentů. Data byla získána na vysokých školách s humanitním zaměřením v Brně, Olomouci a Praze. Výsledky statistického šetření ukázaly, že „nejvhodnější škálou pro měření akademické prokrastinace je v českých podmínkách dvacetipoložková česká verze ‚Škály prokrastinace pro studenty‘ (Lay, 1986)“ (Gabrhelík, 2009, s. 129). Ve druhé části výzkumu byla česká verze ‚Škály prokrastinace pro studenty‘ (Lay, 1986) ověřována na základě kvalitativních rozhovorů s 15 participanty. Otázky interview byly zaměřeny na zjišťování prokrastinačních projevů a doprovodných negativních pocitů. Všem 15 studentům bylo zároveň zjištěno skóre v sebeposouzení právě validizovanou ‚Škálou prokrastinace pro studenty‘ (Lay, 1986). Výsledky studie ukázaly, že výsledná skóre zjištěná statisticky byla konzistentní se závěry kvalitativního šetření. (Gabrhelík, 2009)

## **1.6 Prevalence prokrastinace**

### **1.6.1 Obecná prokrastinace**

Prokrastinace je v naší moderní společnosti velmi rozšířeným jevem a podle některých výzkumů se zdá, že je na vzestupu. Například v roce 1978 provedl Steel výzkum, kdy 15% dotazovaných uvedlo, že prokrastinuje občas a 1% velmi často. V roce 2002 občasnou prokrastinací uvedlo 60% dotazovaných a 6% velmi častou (Steel, 1978, 2002). Steel (2003) tedy konstatoval, že prevalence obecné prokrastinace se v průběhu 30 let zvýšila přibližně čtyři až šestinásobně. Někteří autoři však poukazují na to, že hodnoty prokrastinace se mohou lišit v závislosti na kulturních odlišnostech různých populací. V roce 1989 stanovili McCown a Johnson na velmi malém vzorku prevalenci obecné prokrastinace na 25% a v roce 1995 uvádělo 40% Američanů, že kvůli prokrastinaci došli k nějaké újmě (Ferrari et al., 1995).

V míře výskytu chronické prokrastinace ve vyspělých anglofonních zemích nebyly nalezeny statisticky významné rozdíly mezi muži a ženami (Ferrari et al., 1995).

### 1.6.2 Akademická prokrastinace

Mnohem vyšších hodnot dosahuje míra prokrastinace u studentů vysokých škol. Konkrétní hodnoty se výzkum od výzkumu značně liší, pohybují se v rozmezí od 20% (Schouwenburg), až 50% (Salomon a Rothblum, 1984), někdy je udáváno dokonce až 90% (Ellis a Knaus, 1997; Knaus, 2000). „Ze statistického hlediska lze namítnout, že mezi vysokoškoláky by prokrastinace byla normou a deviantním se stává chování toho, kdo neprokrastinuje“ (Gabrhelík, 2009, s. 17). Ani v akademickém prostředí nebyly zjištěny genderové rozdíly v prokrastinaci.

Tyto vysoké míry prokrastinace však mají i své kritiky. Podle Schouwenburga (2004) dosahuje akademická prokrastinace téměř normálního rozložení. Také podle Sliviakové (2007), která provedla odhad distribuce prokrastinace na vzorku 160 českých studentů a dospěla k závěru, že „rozložení míry prokrastinace ve vzorku bylo přibližně normální“ (Sliviaková, 2007, s. 47).

## 1.7 Prokrastinace v kontextu psychologie osobnosti

Prokrastinace je vysvětlována v kontextu různých teorií osobnosti.

### 1.7.1 Prokrastinace a *Big Five* model osobnosti

V současné době nejpoužívanějším je Goldbergův pětifaktorový model osobnosti, takzvaný *Big Five* model neboli Velká pětka. Výhodou tohoto modelu je, že charakterizuje osobnost pomocí pouhých pěti faktorů, přičemž tyto faktory mají unifikované číslování a jsou relativně neměnné jak v čase, tak napříč různými kulturami. Těchto pět faktorů je: 1) extroverze, 2) přívětivost, 3) svědomitost, 4) neuroticismus a 5) otevřenost k novým zkušenostem. U každého z těchto faktorů lze skórovat v rozmezí vysokých a nízkých hodnot. K diagnostice osobnosti na základě tohoto modelu se používají osobnostní dotazníky a inventáře, nejčastěji používané jsou NEO inventáře, které existují v několika verzích.

Podle významné meta-analytické studie, která zjišťovala vztah prokrastinace k pěti faktorům osobnosti byla nejvyšší negativní korelace zjištěna mezi prokrastinací a dimenzí svědomitost a také dimenze neuroticismus vykazovala zvýšenou korelaci s prokrastinací (VanEerde, 2004). Zatímco svědomitost je považována za prediktor prokrastinace, neuroticismus je považován za faktor ovlivňující negativní nastavení k jejím důsledkům (Lay, 2004). Stres je považován za příčinu, ale i důsledek prokrastinace (Salomon a Rothblum, 1984).

Po shrnutí všech výsledků lze sestavit jakýsi imaginární profil prokrastinujícího studenta. Tento student není příliš svědomitý, občas je neurotický, má bujnou fantazii a pravděpodobně je introvertní a nespolečenský. Reálný profil však může být i velice odlišný (Schouwenburg, 2004).

### **1.7.2 Prokrastinace z hlediska behaviorální teorie**

Z hlediska behaviorální teorie může být prokrastinace vnímána jako zvyk, který je upevňován (McCown a Ferrari, 1995). Pokud se student na zkoušku příliš neučí, a přesto ji složí, pravděpodobně bude své liknavé chování příště opakovat. K upevnění přispěla odměna (úspěch u zkoušky) i absence trestu (zanedbání přípravy prošlo bez následků).

Naopak pokud studenta od počátku studia potkávají neúspěchy, může se u něj projevit takzvaná naučená bezmocnost (Steel, 2003). Opakem naučené bezmocnosti je naučená pracovitost. Na základě klasického podmiňování bude činnost, která vede opakovaně k žádoucímu výsledku časem vnímána jako hodnotná sama o sobě. Proto úspěšní lidé mají často ve zvyku tvrdě pracovat a tato tvrdá práce jim pomáhá upevňovat jejich úspěch.

Někteří autoři však poukazují na nedostatky behavioristického přístupu k prokrastinaci, který neumožňuje postihnout individuální rozdíly. Ve stejné situaci budou někteří prokrastinovat více, zatímco jiní méně (Ferrari et al., 1995).

### **1.7.3 Prokrastinace z hlediska kognitivní a kognitivně behaviorální teorie**

Z hlediska kognitivně behaviorální teorie se ve vztahu k prokrastinaci uplatňuje zejména koncept iracionálního přesvědčení. Celý proces prokrastinace od zadání úkolu až po jeho odložení je totiž podle tohoto konceptu v kognitivní rovině zatížen iracionálními přesvědčeními. Iracionální přesvědčení je dysfunkční nebo úzkost vyvolávající pohled na svět (Steel, 2005). Tato přesvědčení jsou rigidní, extrémní, nelogická, v rozporu se skutečností a v konečném důsledku neúčinná. Brání totiž člověku v dosažení cílů a vzbuzují negativní emoce. Iracionální přesvědčení mohou mít charakter citově či intuitivně přijatelných hypotéz, proto většinou nepožadujeme jejich objektivní ověření. Mohou vést až k extrémně negativním emocím jako je deprese či úzkost. „Čím vyšší je pravděpodobnost neúspěchu (ať už skutečná nebo domnělá), s tím větší pravděpodobností bude jedinec zažívat úzkost s blížícím se termínem odevzdání. Pokud již jen pomyšlení na úkol vyvolává pocity úzkosti, prokrastinátor se pustí do plnění jiného úkolu nebo se bude věnovat zábavě“ (Aitken, 1982, s. 32).

Schouwenburg (2004) uvádí čtyři základní iracionální přesvědčení zodpovědné za následné iracionální pocity a neefektivní chování.

Prvním typem jsou takzvané „musy“, odvozené od slovesa „musím“. Příkladem je přesvědčení: „Musím vždy všechno udělat dokonale.“ Toto nahlížení světa je rigidní a absolutistické a vytváří zbytečný tlak a stres.

Druhým typem jsou katastrofické scénáře. Je to sklon vidět věci mnohem horší, než jsou. Příkladem je přesvědčení: „Když udělám chybu, bude to katastrofa“.

Třetí typ iracionálních přesvědčení je výsledkem takzvané nízké frustrační tolerance. Lidé s nízkou frustrační tolerancí nechtějí akceptovat, že v životě se občas vyskytují i překážky, komplikace či těžkosti. Příkladem je přesvědčení: „Nemohu začít číst tu knihu, protože je tak příšerně nudná“.

Čtvrtý typ iracionálních přesvědčení se týká hodnocení sebe sama či ostatních podle výkonu. Takové hodnocení nebere v úvahu jedinečnost a komplexnost lidské osobnosti a vede k (sebe)podceňování. Příkladem je přesvědčení: „Protože se mi to nepovedlo, jsem k ničemu.“

Knaus (1973) formuloval dvě základní iracionální přesvědčení takto: 1) prokrastinátor se cítí nekompetentní a neschopný a 2) svět se mu jeví příliš složitý a neustále se něčeho domáhající.

#### **1.7.4 Další faktory ovlivňující vznik prokrastinace (prediktory prokrastinace)**

Za prediktory prokrastinace jsou označovány ještě některé z dalších rysů osobnosti. Ferrari (1997) uvádí pozitivní korelaci mezi akademickou prokrastinací a těmito charakteristikami: strach ze selhání, sebedoceňování, deprese, pocit viny, úzkost, nerozhodnost, vzdorovitost a rodičovská kritika. Naopak negativně korelovanými charakteristikami jsou: kontrola nad vlastním životem (locus of control), sebedůvěra, sebeúcta, optimismus, organizace a pracovní disciplína (seberegulace), motivace a všeobecná životní spokojenost (ibid).

Řada autorů také zjistila vztah mezi prokrastinací a perfekcionismem (Ferrari, 1992). Pro perfekcionisty jsou typická vysoká očekávání, což je vede k odkládání úkolů či rozhodnutí na pozdější dobu. Odkládají buď proto, aby mohli údajně podat co nejlepší výkon, nebo naopak ze strachu, že by co nejlepší výkon nepodali.

Jediná studie provedená na českých studentech vztah mezi prokrastinací a perfekcionismem neprokázala (Sliviaková, 2007). Lze to však vysvětlit malou velikostí souboru (160 studentů) a použitím příležitostného výběru.

Někteří autoři také zkoumali spojitost mezi prokrastinací a cirkadiálním rytmem (Hess a Sherman, 2000). Takzvaný ranní výkonový typ studentů prokrastinuje méně, zatímco většina prokrastinátorů jsou spíše večerní výkonnostní typy.

Dalším diskutovaným faktorem ovlivňujícím vznik prokrastinace je rodinné prostředí a výchova. Ačkoli někteří nenachází žádný významný vztah mezi osobností rodičů a prokrastinací jejich potomků (Milgram, 1993), jiní tvrdí, že prokrastinace může být odpovědí na autoritářskou výchovu (Marano, 2003). Hara Estroff Marano uvádí, že prokrastinace může být formou vzpoury proti tvrdému autoritářskému otci, který svým přístupem může dětem bránit v rozvoji schopnosti stanovovat si vlastní cíle a učit se na nich pracovat.

## 1.8 Prokrastinace a motivace

Někteří považují prokrastinaci za problém motivace (Steel, 2005). „Motivace je vnitřní stav dodávající jedinci energii při dosahování cíle“ (Kassin, 2007, s. 407). „Faktory, které aktivizují lidské chování, zaměřují je na určitý cíl a v tomto směru je udržují po určitou dobu,“ nazýváme motivy (Vágnerová, 2010, s. 168). Tyto faktory mohou být *vnitřní* a *vnější*.

Vnitřní motivace aktivizuje jedince bez přítomnosti vnější odměny nebo trestu. Zdrojem vnitřní motivace je potřeba, která se stává impulzem k jednání. Vnější zdroj motivu je pobídka (incentiva). Ta vyvolá vznik potřeby a z ní vyplývajícího motivu. Oba faktory pak stimulují lidské jednání ve vzájemné interakci, platí mezi nimi vztah nepřímé úměrnosti. Je-li vnitřní potřeba silná, stačí k vyvolání takto motivovaného chování sama o sobě nebo ji může stimulovat mírná incentiva. Je-li naopak potřeba slabá, je k vyvolání žádoucího chování nutná silná pobídka. Chování vycházející z vnitřní motivace je úzce spojeno s jádrovými hodnotami a představuje autonomní formu seberegulace. Chování vycházející z vnější motivace je méně autonomní (Vágnerová, 2010).

### 1.8.1 Vnitřní a vnější motivace

Souvislost mezi prokrastinací a vnitřní a vnější motivací ve své práci zkoumala Regina Conti (2000). Důležitost vnější motivace autorka předpokládala v prevenci prokrastinace, zatímco vnitřní motivaci považovala za důležitou pro vytrvalost při dokončování úkolu. Výsledky výzkumu ukázaly, že úkoly se silnou vnější motivací začali účastníci plnit dříve a věnovali jim více času, než úkoly, na kterých chtěli sami pracovat (vnitřní motivace). Ze závěru práce vyplývá, že vhodně zvolená vnější motivace může být účinnou prevencí prokrastinace.

### 1.8.2 Prokrastinace jako motivační konflikt

Ačkoli prokrastinace je chápána jako specifické vyhýbavé chování, které nesměruje k původně zamýšlenému cíli, neznamená to, že prokrastinátoři mají nízkou nebo žádnou motivaci. Prokrastinátoři jsou často velice aktivní, jenže v jiných činnostech, než měli původně v plánu. Proto jedním z dalších možných interpretačních rámců, který je možné

použit k vysvětlení prokrastinace je motivační konflikt. Mezi současně působícími potřebami a z nich vyplývajícími motivy mohou vznikat nejrůznější vztahy. Pokud jsou tyto motivy protichůdné, dochází mezi nimi ke konfliktu. V konfliktu motivů zvítězí aktuálně silnější motiv. Tento motiv je preferován proto, že měl v době volby silnější intenzitu (Vágnerová, 2010). Pokud se student rozhodne místo psaní seminární práce sledovat televizi, je to proto, že nenáročná činnost přinášející bezprostřední odměnu (sledování televize) měla pro něj momentálně vyšší motivační sílu než druhá možnost (psaní seminární práce) (Schouwenburg, 2005).

### 1.8.3 Teorie očekávání

Mezi nejrozšířenější teorie motivace pracovníků patří *teorie očekávání* neboli *teorie expektance*, která vychází z toho, že lidé posuzují potenciální pozitivní a negativní důsledky svého jednání. Pokud očekávají, že jejich výkon povede ke zlepšení výsledku či bude nějak odměněn, jsou motivováni k usilovné práci. Důležitými faktory pro výběr ze dvou činností je faktor očekávání (E – expectancy) a faktor hodnoty dosaženého výsledku (V – value). Vynásobením těchto dvou faktorů (E, V) získáme hodnotu užitečnosti. Jde o subjektivní vyhodnocení přínosu, které se může v průběhu času měnit. Hodnota expektance souvisí s přesvědčením o vlastní účinnosti. Jde o pravděpodobnost, že bude dosaženo očekávaného výsledku tak, jak ji vnímá sám aktér. Činnost, která se ze subjektivního pohledu aktérovi jeví jako nejužitečnější, pravděpodobně vykoná. Naopak pokud se zmenší hodnota jednoho z obou faktorů, vzroste pravděpodobnost patologického odkladu. Nevýhodou této teorie je, že opomíjí hledisko času. Teorie očekávání nedokáže rozlišit vyhnutí se úkolu a odložení úkolu (Nuslauerová, 2004).

### 1.8.4 Teorie hyperbolického diskontování

Teorie hyperbolického diskontování se používá v ekonomice a pomáhá popsat volbu chování v čase. Podle této teorie lidé posuzují při výběru činností jejich prospěšnost, zároveň se však během výběru uplatňuje vrozená tendence odsouvat úkoly, které vedou ke vzdáleným cílům. Prokrastinace je pak z pohledu této teorie odkladem hodnotnějšího, avšak vzdálenějšího cíle ve prospěch cíle méně hodnotného, který však nabízí rychlou odměnu. Výhodou této teorie je, že zavádí pojem odklad, hlavním nedostatkem je opomíjení vlivu vědomí vlastní účinnosti na prokrastinaci (Nuslauerová, 2005).

### 1.8.5 Temporální motivační teorie (TMT)

Temporální motivační teorie (TMT – Temporal Motivation Theory) vychází ze základních tezí pikoekonomiky a vznikla spojením teorie očekávání s teorií hyperbolického diskontování.



Vzorec pro výpočet užitečnosti má v čitateli dvě proměnné ( $E \times V$ ), známé již z teorie očekávání.  $E$  představuje očekávání dosažení výsledku a  $V$  je hodnota odměny ze subjektivního hlediska aktéra. Ve jmenovateli se objevují dvě nové položky. Je to jednak citlivost osoby na odkládání ( $T$ ) a zpoždění neboli odklad ( $D$ ).

$$\text{Užitečnost} = \frac{(\text{očekávání} \times \text{odměna})}{(\text{senzitivita} \times \text{odklad})}$$

Citlivost jedince na odkládání souvisí s individuálními rozdíly u proměnných těkavosti, impulzivity a sebeřízení. Odklad neboli zpoždění vyjadřuje dobu, po kterou v průměru jedinec toleruje čekání na odměnu (Steel a Koning, 2006).

Pro lepší pochopení lze tuto teorii demonstrovat na příkladu studenta, který dostane zadání vypracovat písemnou práci s předstihem tří měsíců. Tento student rád chodí do společnosti, ale také mu záleží na dobrých známkách. Na počátku semestru se společenský život jeví jako užitečnější, a tak se psaní práce věnuje jen málo. S blížícím se termínem odevzdání však dochází k obratu v motivačním postavení obou činností a psaní práce se stává užitečnější než společenský život asi 12 dní před termínem odevzdání (Steel, 2007).

Schouwenburg (2005) modifikoval TMT tím, že ji propojil s pětifaktorovým modelem osobnosti. Očekávání je podle Schouwenburga váženo faktorem 4 – emoční stabilitou a hodnota odměny je vážena faktory 1 – extroverzí, faktorem 3 – svědomitostí a faktorem 5 – otevřeností vůči novým zkušenostem. Senzitivita ke zpoždění ve jmenovateli rovněž souvisí se svědomitostí – faktorem 3.

„Jedinec má ve sledovaném okamžiku možnost výběru z několika možností, z nichž každá představuje určitou hodnotu odměny s určitým očekáváním jejího zisku v daném časovém úseku. Záleží na osobnosti, jak očekávání, hodnotu odměny a časovou vzdálenost odměny vyhodnotí... Jedinec se rozhodne pro tu možnost, jejíž předpokládanou užitečnost vyhodnotí jako nejvyšší“ (Schouwenburg, 2005, s. 10).

S touto teorií však nesouhlasí například Pychyl (2008). Ve svém článku uvádí, že lidské chování je komplexní a nelze jej vyjádřit jednoduchou matematickou rovnicí. Konkrétní chování, v tomto případě prokrastinaci, nelze predikovat pouhým dosazením čísel. Uznává však přínos motivační teorie v diskuzích o prokrastinaci (Pychyl, 2008).

## 1.9 Poradenství akademické prokrastinace

Prokrastinace na akademické půdě je jev velice rozšířený a má závažné důsledky nejen na efektivitu studia, ale i na celkovou duševní pohodu studenta. Proto je důležité věnovat pozornost snižování těchto negativních dopadů.

### 1.9.1 Prokrastinace jako nemoc?

Milgram (1995) v předmluvě ke knize Ferrariho et al. (1995) vyjádřil přesvědčení, že prokrastinace bude prohlášena za psychiatrickou diagnózu a poruchu chování, a že bude zařazena do Diagnostického a Statistického Manuálu (DSM–IV). Je sice pravda, že prokrastinace představuje problém, který se týká značné části populace. Otázkou však je, zda by taková medicinalizace a psychiatrizace prokrastinace nevedla spíše ke zbytečnému užívání psychofarmak či k posílení výmluv prokrastinátorů a v konečném důsledku ke zpevnění jejich maladaptivního chování. Lepší alternativou k patologizaci „normálního“ chování se jeví poradenství prokrastinace (Gabrhelík, 2008).

### 1.9.2 Univerzitní poradenská centra

Na univerzitách v západní Evropě a v Severní Americe jsou poradenská centra pro studenty, která mají v nabídce i specializované poradenství pro prokrastinátory. Jejich cílem je zvyšovat povědomí o příčinách, projevech a negativních důsledcích prokrastinace. Kromě toho předkládají k uplatnění řadu praktických kroků s cílem minimalizovat nežádoucí prokrastinační chování. Toto poradenství je poskytováno ve dvou formách. Jako primární zdroj informací slouží poradenství poskytovaná online na internetových stránkách poradenských center a dále je možné využít prezenční formy poradenství. Ta může být individuální nebo skupinová.

V České republice jsou prokrastinujícím studentům od začátku roku 2011 k dispozici online poradenské stránky v rámci Adiktologické ambulance<sup>1</sup>. Program funguje pod záštitou Centra adiktologie Psychiatrické kliniky VFN a 1. LF v Praze. Stránky mají podobu interaktivní poradny a nabízejí návštěvníkům základní informace o problematice prokrastinace. Zvláštností stránek je v českém prostředí ojedinělá aplikace umožňující studentům otestovat si míru svého prokrastinačního chování a následně se zapojit do svépomocného intervenčního programu. Studentovi, který se zaregistruje vyplněním dotazníku (Layova škála prokrastinace, 1986), je k dispozici online poradce, který provází studenta v průběhu programu tím, že mu

---

<sup>1</sup> Adiktologická ambulance. Otestujte se. [Internet]. Adiktologická ambulance; 2010 [cited 2012 May 15]. Available from: <http://poradna.adiktologie.cz/otestujte-se/>

poskytuje zpětnou vazbu a je mu k dispozici prostřednictvím emailové pošty. Program změny se skládá ze tří fází. První fáze – motivační fáze – se zaměřuje na to, aby klient porozuměl svému prokrastinačnímu chování a získal motivaci ke změně. Výsledek získaný vyplněním validizované sebesposuzovací škály slouží jako výchozí bod k identifikaci studentových problémových oblastí a v plánování vhodných intervenčních metod. To je zároveň obsahem druhé fáze – fáze změny – která spočívá v plánování konkrétních změn a jejich realizaci. Třetí fáze má za cíl udržet dosažené změny co nejdéle a předejít relapsu. Studentovi je vysvětlen princip relapsu a je nabádán, aby se vyhýbal okolnostem, které by k návratu nežádoucího chování mohly vést.

### **1.9.3 Preventivní a intervenční programy (metody)**

Na internetových stránkách poradenských center univerzit v USA a v západní Evropě lze nalézt návody a programy k překonání dysfunkční akademické prokrastinace. Je jich obrovské množství a jsou organizovány na mnoho způsobů. Pro stručnost a přehlednost jsem se rozhodla je shrnout do čtyřoblastí, které jsem nazvala: 1) sebeuvědomění, 2) seberegulace 3) koncentrace a 4) motivace. (volně podle Kachgala, 2001)

#### **1.9.3.1 Sebeuvědomění**

Mnoho studentů si neuvědomuje rozsah svého prokrastinačního chování, proto důležitým počátkem každé intervence je stanovit míru prokrastinace pomocí některé z validizovaných sebesposuzovacích škál. Výsledek může být pro studenta překvapivý až šokující, a tak může zvýšit studentovu motivaci ke změně. Další důležitou součástí sebeuvědomění je identifikovat překážky, které brání dosažení cíle a uvědomit si „spouštěče“ maladaptivního chování.

#### **1.9.3.2 Seberegulace**

Pod pojmem seberegulace zde chápu schopnost aktivně ovlivňovat své myšlenky, motivaci i chování. Do této kategorie řadím veškeré rady pro efektivní plánování a využívání času (time management). Patří sem dovednost stanovit si priority, správně odhadnout dobu potřebnou ke splnění úkolu, definovat první krok, stanovit si realistické cíle, využívat různé plánovací pomůcky a diáře a zaznamenávat si plnění úkolů. Důležité je také aktivní ovlivňování svých myšlenek. Doporučuje se udělat ve své mysli úkol malým a jednoduchým nebo připomenout si nějaký obtížný úkol v minulosti, který se nám podařilo splnit a povzbudit se tak k úkolu, který máme před sebou. Cílem je zvládnout různé výmluvy a iracionální myšlenky. Rovněž je vhodné používat různé relaxační techniky ke zvládnání stresu.

### 1.9.3.3 Koncentrace

Schopnost soustředěně pracovat je pro zvládnání vysokoškolského studia klíčová, proto mnoho rad a doporučení se týká právě zvyšování a udržení koncentrace. Jde o identifikaci a odstranění veškerých rušivých faktorů, které by nás mohly od studia odvádět. Doporučuje se obstarat si všechny nezbytné pomůcky ke splnění úkolu před započítím práce, zbavit pracovní prostředí všeho, co by nás mohlo rozptylovat, může pomoci vypnout internet, pokud není potřeba ke splnění úkolu. Patří sem i vhodně volené přestávky, které však musí být pečlivě naplánované předem, aby se nestaly impulzem k prokrastinaci. Zaujala mě takzvaná metoda pěti minut (na online stránkách poradenského centra California Polytechnic State University<sup>2</sup>). Doporučuje se v ní pracovat na úkolu pět minut a potom si udělat přestávku a pracovat na něčem jiném. Po chvíli je třeba se k úkolu zase vrátit. Po několika takových opakováních nás možná úkol zaujme a budeme se mu věnovat déle (odkaz viz příloha).

### 1.9.3.4 Motivace

Do této kategorie řadím podněty týkající se plánování budoucí kariéry a využívání komunitní podpory. Pokud má student jasně před očima důležitost studia a dosažení akademického titulu pro jeho další plány v profesní a kariérní dráze, zvyšuje se jeho vnitřní motivace a ta bude omezovat jeho prokrastinační chování. Komunitní podporu lze využít tak, že student oznámí své plány někomu dalšímu. Například studentka řekne svým spolužákům i rodičům, že dnes večer úkol dokončí. Také přátelé, kteří nemají problém s odkládáním, mohou být dobrými vzory. Mohou prokrastinátorovi dávat dobré vodítko, v jakém časovém rámci se při plnění studijních povinností pohybovat. Doporučuje se například jít s nimi do studovny a tam pracovat na svém úkolu. Další motivací může být odměna, kterou si student sám předem stanoví za splnění úkolu. Motivující může být i samo odškrtnutí položky na seznamu po splnění úkolu. Tento krok může zvyšovat sebeúctu a vědomí vlastní účinnosti. Zajímavá je v této souvislosti technika „jen nepřetrhnout řetěz“. Spočívá v odškrtování položek na seznamu den po dni tak, že se vytvoří spojitý řetěz. Čím je tento řetěz delší, tím silnější je motivace „nepřetrhnout řetěz“. V případě malého selhání je však důležité se nevzdat a pokračovat v plnění plánu i s malým přerušením. Cílem je splnění úkolu, ne řetěz.

Ke zvládnání motivačního konfliktu pomáhá také převzetí odpovědnosti za své jednání. Znamená to vyhýbat se různým výmluvám, ve kterých jsou prokrastinátoři často zběhlí. Je důležité realisticky si přiznat své prokrastinační tendence a naučit se je překonávat. Nicméně

---

<sup>2</sup> Viz přílohy

dojde-li k selhání, je důležité je interpretovat jako selhání při plnění úkolu, nikoli označit jedince jako selhání. To by mohlo narušit prokrastinátorovu často již tak nízkou sebeúctu.

Vyjmenované strategie nejsou vyčerpávajícím přehledem a rozhodně neúčinkují na každého stejně. Vzhledem k multifaktoriální povaze prokrastinace se však doporučuje multidimenzionální přístup. Prevence i intervence by měla být vedena několika směry souběžně.

#### **1.9.4 Základní terapeutické přístupy**

Pro komplexnější pomoc je možné využít psychoterapii, a to v individuální či skupinové formě. Základní terapeutické přístupy, které jsou v současné době uplatňovány v poradenství zejména angloamerických zemí, uvádí Schouwenburg (2004). Jsou to především tyto tři přístupy: 1) racionálně emoční terapie, REBT, 2) behaviorální terapie, BT, a 3) kognitivně behaviorální terapie, KBT.

##### **1.9.4.1 Racionálně emoční behaviorální terapie (REBT)**

Přestože pohled odborníků není dosud jednotný, většina se shoduje na multifaktoriálním způsobu vzniku prokrastinace. Proto je ke zvládnutí prokrastinace uplatňován přístup, který se zaměřuje na všechny tři složky osobnosti – myšlení, cítění i chování.

Při práci s prokrastinátorem v rámci racionálně emoční behaviorální terapie jsou uplatňovány metody, jejichž cílem je identifikovat a omezit takzvaná iracionální přesvědčení a nahradit je přesvědčeními racionálními. Důležitou oblastí jsou vnitřní přesvědčení, které má klient o sobě samém, ale také je často třeba změnit jeho pohled na příčiny a následky jeho otálení. Chroničtí prokrastinátoři si často ospravedlňují své liknavé chování sami před sebou a bývají zběhlí v hledání různých výmluv.

K odhalení iracionálních přesvědčení v rámci REBT se používá metoda řetězení významů. Podstata této metody spočívá v tom, že terapeut nezpochybňuje klientův výklad skutečnosti, naopak z něj vychází a opakovaně se ptá, co by to pro klienta znamenalo. Tímto způsobem se lze nakonec dopracovat k takzvanému jádrovému přesvědčení. Pokud je toto jádrové přesvědčení iracionální, terapeut se snaží, aby je klient nahradil přesvědčením racionálním. K tomu lze využít různé kognitivní techniky, například zpochybňování, změnu rámce, modelování či racionální povzbuzující pobídky. Terapeut se však v rámci REBT neomezuje jen na složku kognitivní, nýbrž také na emocionální a behaviorální stránku osobnosti. K tomu využívá různé emocionální techniky, jako je například hraní rolí, obrácené hraní rolí, humor či racionálně emoční imaginace. Mezi behaviorální techniky patří například nácvik dovedností, posílení tresty, jednání podle racionálních přesvědčení či paradoxní domácí

úkoly. Cílem REBT je pomoci klientovi získat pocit kontroly nad sebou, svým myšlením, pocity i chováním.

#### **1.9.4.2 Behaviorální terapie (BT)**

Behaviorální přístup chápe prokrastinaci jako problém chování neboli špatný návyk. K dosažení žádoucího chování se v rámci BT využívá hlavně modelování, instrukce a podmiňování. Důležitou strategií ke zvládnutí prokrastinačních tendencí je takzvaná naučená pracovitost (Steel, 2007). Na principu klasického podmiňování je dobré rozplánovat si úkol tak, aby jednotlivé kroky vedly k úspěchu. Pokud zvláště počáteční úsilí přináší dobré výsledky, posílí to rozhodnutí pokračovat na úkolu. Tím se upevní přesvědčení, že svědomité úsilí se vyplácí, neboť vede ke spolehlivému výsledku. Je to nejlepší prevence proti naučené bezmocnosti.

Další behaviorální strategií je stanovování cílů (Steel, 2007). Důležité je zejména formulovat konkrétní a reálně splnitelné cíle. Pokud je úkol dlouhodobý nebo příliš rozsáhlý, doporučuje se rozdělit si jej na menší dílčí cíle. Je to důležité i z hlediska časového, neboť čím vzdálenější je cíl, tím slabší bývá aktuální motivace k jeho plnění. Doporučuje se také, aby splnění úkolu bylo měřitelné a bylo možné jednoznačně určit, zda byl úkol splněn. K tomu slouží různé denní plány a seznamy úkolů, které je možné postupně odškrtnout. Tak student získává zároveň objektivní přehled o tom, zda plní úkoly, které si naplánoval. Splnění a odškrtnutí položky na seznamu může zároveň přispívat k sebedůvěře, že úkol lze zvládnout a má smysl pokračovat v dalším úsilí.

#### **1.9.4.3 Kognitivně behaviorální terapie (KBT)**

Kognitivně behaviorální přístup se zaměřuje na přeučení chybných způsobů myšlení a chování. Terapie v rámci KBT je většinou časově omezená, cílem je změnit pozorovatelné chování a vědomé vzorce myšlení. Kromě toho se také používají různé nácvikové programy, které učí klienta ovládat tělesné projevy napětí, stresu a úzkosti. Klient nacvičuje svalovou relaxaci, zvyšuje svoji odolnost vůči stresu nebo se učí zvládat svoji úzkost (Možný, Praško, 1999).

Hlavním cílem terapie prokrastinátorů je naučit je řešit své problémy novým vhodnějším způsobem. Proto terapeut na počátku terapie s klientem jasně formuluje problém a cíl, kterého chtějí dosáhnout. U prokrastinace je tímto cílem snížení diskrepance mezi studijními plány a jejich plněním. Studenti jsou vedeni k tomu, aby si uvědomili se svůj vlastní vzorec chování během semestru, identifikovali vnitřní i vnější příčiny své prokrastinace a následně zhodnotili důsledky svého chování. V poslední době se ukazuje, že k prokrastinačnímu chování nevede ani tak daná situace jako spíše její interpretace. Mluví se o takzvané černé skříňce, která na

základě určitých interpretací spouští konkrétní emoce a chování. Proto mezi používané metody k překonání liknavosti patří technika kognitivní restrukturalizace. Dále se používají techniky plánování a organizace studia, kontrola stimulů a systém odměn.

## **1.10 Shrnutí teoretické části**

Z výše uvedených poznatků vyplývá, že prokrastinace je velice komplexní fenomén. Rozhodně ji nelze zaměňovat s leností, neboť prokrastinátoři jsou často velice aktivní v děláni jiných věcí, než měli původně v plánu. Další velké zjednodušení by bylo chápat prokrastinaci jako pouhý nedostatek ve studijních návycích či špatné organizaci času. Prokrastinace rozhodně souvisí s některými rysy naší osobnosti, mluví se dokonce o „rizikových faktorech“. Patří mezi ně například impulzivita, strach ze selhání, sebepodceňování, nerozhodnost, neuroticismus ale i perfekcionismus spojený s extrémní svědomitostí, pesimismus a naučená bezmocnost. Rovněž povaha úkolu má zásadní vliv na to, zda bude jedinec mít sklony prokrastinovat či ne. Nejčastěji odkládáme úkoly, které vyžadují nadprůměrný výkon, nebo se zdají nad naše síly, či naopak nudné a nezajímavé (Ivanovičová, 2008). Podle VanEerdeové (2003) bychom se na prokrastinaci měli dívat jako na výsledek několika procesů, ovlivněných osobností, motivy, úkoly a kontextem.

Tato strana je záměrně ponechána prázdná



## 2 Empirická část

Fakulta humanitních studií je specifická svojí vysoce liberální formou studia. Poskytuje studentům značnou volnost v organizaci studijních povinností. Zároveň však poskytuje prostor pro prokrastinační chování. Proto jsem se ve své empirické části rozhodla zkoumat, jak své prokrastinační tendence zvládají studenti bakalářského studia.

### 2.1 Výzkumný problém, výzkumné otázky

Tématem mé výzkumné studie je akademická prokrastinace. Výzkumný problém jsem formulovala jako zvládání akademické prokrastinace u bakalářských studentů FHS UK.

Hledala jsem odpovědi na tyto výzkumné otázky:

1. Zda a v jaké míře studenti prokrastinují,
2. do jaké míry si studenti své prokrastinační chování uvědomují,
3. jak toto chování komentují či před sebou obhajují,
4. jaké strategie používají k omezení svých prokrastinačních tendencí
5. jakou roli ve zvládání prokrastinace hraje jejich motivace ke studiu a časové možnosti ke studiu.

Přestože jsem již na začátku formulovala výzkumný problém a výzkumné otázky, předpokládala jsem, že bude možná potřeba je „modifikovat nebo doplňovat v průběhu výzkumu, během sběru a analýzy dat“ (Hendl, 2005 s. 50). „Během výzkumného procesu postupně objevujeme a zavrhuje pojmy a vztahy mezi nimi, a tím se výzkumná otázka neustále zužuje a zaostřuje“ (Strauss a Corbinová, 1990, s. 24).

### 2.2 Výzkumná strategie

Vzhledem k výzkumnému problému a charakteru výzkumných otázek jsem zvolila kvalitativní výzkumnou strategii. Jejím cílem je „hledání porozumění“ (Hendl, 2005 s. 50), totiž „objasnit jak se lidé v odlišném prostředí dobírají pochopení toho, co se děje, proč jednají určitým způsobem a jak organizují své všednodenní aktivity a interakce“ (Hendl, 2005, s. 52).

Je založen na induktivní logice neboli „od jednotlivého k obecnému“. Jde o „pátrání po pravidelnostech v realitě, technika pro generování teorie“ (Šťovíčková-Jantulová, 2009/2010). Cílem je „vhled do co největšího množství dimenzí daného problému“ (Disman, 1993, s. 286). „Kvalitativní výzkum je kladení jednoduchých otázek a získávání komplexních odpovědí“ (Chenail, 1996 in Kohútek, 1997).

## 2.3 Technika sběru dat

Zvolila jsem jednu z metod kvalitativního výzkumu – *nestandardizované dotazování*. Dotazování může být individuální či skupinové podle počtu respondentů, kteří jsou bezprostředně dotazováni, osobní a neosobní podle toho, zda je „zprostředkován některým z médií. U písemného dotazování je nosičem informace tištěný papír, dále se využívá telefonické nebo elektronické dotazování... Dalším kritériem členění dotazovacích technik je i počet témat. Monotematickým výzkumům se obvykle říká speciální výzkumy...“ (Surynek et al., 2001, s. 81). Podle tohoto členění jsem zvolila techniku dotazování *individuální osobní monotematickou*. Elektronické či písemné dotazování jsem zavrhla proto, že osobní rozhovor mi umožnil sledovat i nonverbální komunikační prvky, které mohou být významotvorné. Rozhovor (interview) jsem nahrávala na diktafon Pro účely mého výzkumu jsem použila *polostrukturovaný rozhovor* neboli *interview s návodem* (Hendl, 2005 s. 162). Připravila jsem si seznam otázek a témat, které bylo třeba probrat. Výhodou této metody je, že umožňuje pružně měnit pořadí otázek či přidat doplňující otázky podle odpovědí respondenta, a přitom se nezapomenout zeptat na nic podstatného. Většinu otázek jsem formulovala jako *otevřené otázky* a snažila jsem se, aby byly co nejvíce neutrální. Kromě *otázek přímých* (například na základní sociodemografická data – věk, rok studia, zaměstnání, rodinný stav, atd.) jsem používala i *otázky nepřímé* (například otázku: „Jak vypadala tvoje příprava na poslední zkoušku?“). Původně jsem v rozhovorech nechtěla používat termín *prokrastinace*, protože jsem si nebyla jistá, zda tento termín znají či v jakém smyslu jej používají. Když jsem však studenty seznamovala s cílem a záměrem své studie v rámci získání jejich informovaného souhlasu, ukázalo se, že až na jedinou výjimku studenti tento pojem znají, rozumějí mu a běžně ho používají. Proto jsem se při rozhovorech jeho užívání nevyhýbala. Mojí snahou bylo, aby otázky byly jasné, neutrální a citlivé. Studentům jsem (s jejich souhlasem) tykala, aby rozhovor probíhal v neformální atmosféře. Domnívala jsem se, že pro některé by mohlo jít o citlivé osobní téma, proto jsem pro rozhovor plánovala zvolit příjemné neutrální prostředí (např. kavárnu, nebo místo, které si oni sami zvolí). Při realizaci rozhovorů se však nakonec ukázalo, že studentům vyhovovaly prostory fakulty, kde jsem je oslovila, takže většina rozhovorů se odehrála na akademické půdě, ve dvou případech v domovech respondentek a pouze v jednom případě v kavárně. Uvědomuji si, že tato technika je náročná na schopnosti výzkumníka ptát se, naslouchat, či vzbudit důvěru. Formulaci témat a otázek jsem se snažila zhodnotit a eventuálně upravit po každém rozhovoru, neboť „analýza údajů, která začíná již... (po) prvním rozhovoru... nám umožňuje původní otázky postupně tříbit a zpřesňovat“ (Strauss a Corbinová, 1990, s. 26).

Během rozhovoru jsem si také dělala průběžné poznámky do protokolu. Označila jsem si v něm místa, kdy respondent mluvil o tématech zásadních pro můj výzkum. Zapsala jsem do něj také údaje o tom kdy, kde a s kým rozhovor probíhal (tzv. pasportizace dat).

Na závěr rozhovoru jsem studenty požádala, aby vyplnili dotazník (Česká verze sebeuposuzovací škály prokrastinace: Škála prokrastinace pro studenty, Lay, 1986, upraveno Gabrhelík, 2005), který jsem jim předložila v tištěné formě.

## 2.4 Výběr dotazovaných

Pro výběr dotazovaných jsem zvolila metodu prostého záměrného výběru. Oslovovala jsem studenty na fakultě a do výzkumného souboru jsem zařadila ty, kteří splňovali dvě základní kritéria: byli bakalářskými studenty FHS UK a byli ochotni se účastnit výzkumu. Vzhledem k tomu, že rozhovor jsem připravila tak, aby pokud možno nepřesáhl 30 minut, podařilo se mi rozhovory uskutečnit přímo na místě a nebylo třeba se domlouvat na nějakém dalším termínu. Jelikož se v průběhu sbírání rozhovorů ukázalo, že převažovali studenti denního studia, kontaktovala jsem dvě známé studentky kombinovaného studia a rozhovory uskutečnila přímo u nich doma. Podařilo se mi tak získat rozhovory se studenty z prvního, druhého i třetího ročníku, muže i ženy, studenty kombinovaného i denního studia. Moje kritéria pro výběr se tedy později zužovala podle těchto požadavků (pohlaví, ročník, forma studia). Studenti byli ve věku od 19 do 38 let. Věkový limit nebyl stanoven.

## 2.5 Výzkumný soubor

### 2.5.1 Tabulka respondentů

Č.	Kód	Míra prokrastinace		M / Ž	Věk	Forma studia	Ročník	Roků od maturity	Zaměstnanost		Poznámky
		Naměřená	Odhadovaná						Hodiny	Škála	
1	R1	L	L	M	1	D	3.	2	10	1	
2	R2	T	S	Ž	1	D	1.	0	0	0	
3	R3	L	L	Ž	2	K	3.	10	50	3	dítě, 8 měs.
4	R4	L	S	Ž	1	K	3.	2	35	3	2 VŠ + brigáda
5	R5	L	L	Ž	1	D	1.	0	0	0	
6	R6	L	S	Ž	1	D	3.	0	0	0	
7	R7	S	S	Ž	1	D	1.	0	20	2	
8	R8	S	S	M	1	D	2.	1	10	1	dobrovolnictví
9	R9	S	T	M	1	D	2.	0	8	1	
10	R10	T	T	Ž	1	D	3.	0	0	0	
11	R11	L	S	Ž	3	K	3.	18	40	3	plný úvazek
12	R12	T	S	Ž	4	K	3.	22	30	3	2 děti, 8 a 10 let

#### Legenda k tabulce:

M / Ž:

M = muž; Ž = žena

Věk:

1 = 19–24 let; 2 = 25–34 let; 3 = 35–44 let; 4 = 45–54 let

Forma studia:

D = denní studium; K = kombinované studium

Zaměstnanost, škála: 0 = nepracuje; 1 = do 10 hodin týdně; 2 = do 20 hodin týdně; 3 = nad 20 hodin týdně

Konečný počet dotazovaných, které jsem nakonec získala, tvořilo 12 participantů, z toho 3 muži a 9 žen. Studenti z prvního ročníku byli 3, z druhého 2 a ze třetího 7. Studentů denního studia bylo 8 a ostatní 4 studují kombinovaně. Studenti se také lišili ve svém pracovním vytížení. Nechala jsem na nich, aby sami vyjádřili svoji „pracovní vytíženost“ počtem hodin týdně, které jim zabírají jejich jiné než studijní povinnosti: 4 z dotazovaných studentů mají studium jako jedinou závaznou povinnost, 2 pracují do 10 hodin týdně, 2 vyjádřili své pracovní povinnosti v rozmezí 10–20 hodin týdně a 4 jsou vytíženi povinnostmi nad 30 hodin týdně. Podařilo se mi získat respondenty s poměrně pestrými podmínkami ke studiu.

Výzkumný soubor s ohledem na design a jeho velikost sice nelze považovat za reprezentativní, ale poskytuje zajímavou a dle mého názoru velmi cenou ilustraci studentského způsobu uvažování a jednání ve vztahu ke studijním povinnostem.

## 2.6 Schéma rozhovorů

Pro vedení polostrukturovaných rozhovorů jsem používala níže uvedené schéma. Toto schéma tvořilo osnovu každého rozhovoru, přičemž pořadí otázek jsem pružně měnila podle odpovědí respondenta.

Základní osnovu tvořilo 11 otevřených otázek, které jsem se snažila formulovat s co nejmenšími variancemi a položit je každému respondentovi. Někdy jsem položila doplňující otázky, pokud se respondent zcela nedržel tématu nebo řekl ve své odpovědi něco zajímavého, co bylo třeba trochu rozvést. Uzavřené otázky se týkaly základních údajů o respondentech, jejich podmínkách ke studiu a studijních výsledcích, tedy základních sociodemografických dat. Ty jsem většinou již nenahrávala, ale zaznamenávala jsem si je do připravených formulářů, abych se nezapomněla zeptat na žádný důležitý údaj. Otázky jsem pro přehlednost uspořádala do tematických okruhů.

### 2.6.1 Klíčová témata a otázky

#### A) Postoje k prokrastinaci

1. *Co si myslíš o následujícím výroku (souhlasíš, nesouhlasíš, jaké pocity to v tobě vyvolává, jaký je tvůj názor.)*

*„Nikdy nedělej dnes, co můžeš odložit na zítra. A ještě lépe: nikdy neodkládej na zítra to, čemu se můžeš vyhnout úplně.“*

2. *Co si myslíš o tomto výroku – je to spontánní autentická výpověď studenta, která ilustruje jeho chování před zkouškou: „No, klasika učím se na zkoušku a přitom prostě dělám*

*hromadu blbostí, kterou dělat nemám... nevydržím u toho sedět... jdu do ledničky, něco si vezmu... pak vidím nádobí ve dřezu, to by bylo fajn, kdyby bylo umytý. Tak ho umeju. Vracím se ke stolu, tam mám nepořádek, tak to poklidím. A tak to jde furt dál, až je večer a beztak se pak nechám vytáhnout na pivo... a den je v čudu...“*

3. *Někdo ale říká, že si záměrně nechává věci na poslední chvíli, protože se pak vybičuje k vyšším výkonům. Co ty na to?*

### **B) Odhad vlastní míry prokrastinace**

4. *Hodnotil(a) by ses jako liknavec (odkládač, prokrastinátor) lehký, střední nebo těžký? Nebo vůbec neprokrastinuješ?*

### **C) Strategie zvládnání prokrastinace**

5. *Jak pobíhala tvoje příprava na poslední zkoušku?*  
6. *Jaké strategie používáš, aby ses donutil(a) ke studiu?*  
7. *Jak jsi zvládl(a) přechod ze střední školy? Byla to velká změna?*  
8. *Studuješ průběžně, nárazově či s předstihem? (Na zkoušky chodíš průběžně, ve zkouškovém, či v předtermínech?)*

### **D) Motivace ke studiu**

9. *Jaká je tvoje motivace ke studiu? Jak je toto studium důležité pro tvé další plány?*

### **E) Spokojenost s liberální formou studia**

10. *Jak ti vyhovuje liberální forma studia?*  
11. *Jak jsi spokojen(a) se studiem na této škole?*

### **F) Podmínky ke studiu**

*Jaké další povinnosti máš kromě studia? (práce, další škola, péče o děti, o rodinu) Kolik hodin týdně musíš těmto povinnostem věnovat?*

### **G) Studijní výsledky**

- Mě(a)l jsi stipendium? Kdy a kolikrát?*  
*Opakoval(a) jsi někdy zkoušku? Kdy a kolikrát? Opakoval(a) jsi někdy semestr?*  
*Stalo se ti někdy, že jsi nesplnil(a) zapsané předměty?*  
*Využil(a) jsi někdy nápravné lhůty či programu CZV<sup>3</sup>?*

### **E) Základní sociometrická data**

*Věk, pohlaví, ročník, forma studia.*

---

<sup>3</sup> CZV je zkratka pro program celoživotního vzdělávání

## 2.7 Způsob zpracování dat

U kvalitativního výzkumu se s organizováním dat a jejich analýzou začíná již při sběru dat. Sběr a analýza dat se vzájemně ovlivňují až do okamžiku, kdy je dosaženo výzkumného cíle. „Kvalitativní analýza je uměním zpracovávat data smysluplným a užitečným způsobem a nalézt odpověď na výzkumnou otázku“ (Hendl, s. 223).

V případě mého výzkumu to znamenalo, že jsem co nejdříve po každém rozhovoru provedla jeho *doslovnou komentovanou transkripci*. Komentovanou proto, abych zachytila i prvky nonverbální komunikace (např. smích, pauza, ironie), které mohou ovlivňovat význam sdělení. Poté jsem provedla **segmentaci** (rozdělení transkriptu na tematické jednotky) a **kódování** (označení těchto segmentů kódy). „Kód je symbol přiřazený k úseku tak, že ho klasifikuje nebo kategorizuje. Kódy mají mít relevanci k výzkumné otázce, konceptům a tématům“ (Hendl, 2005, s. 228). Použila jsem kódování *otevřené, deskriptivní a strukturní*.

Takto označený text jsem se pak uspořádala do tabulek nebo schémat, pokud to bylo možné. To mi usnadnilo další analýzu dat, jelikož už samo vytváření klasifikačních kategorií umožňuje porovnání uvnitř případů i mezi případy a identifikaci zvláštností a pravidelností v datech.

Vyplněné dotazníky (Česká verze sebeposuzovací škály prokrastinace: Škála prokrastinace pro studenty, Lay, 1986, upraveno Gabrhelík, 2005) jsem přepsala do elektronické verze a nechala vyhodnotit na online serveru Adiktologické ambulance<sup>4</sup>. Výsledky jsem obdržela na třístupňové škále: lehký – střední – těžký prokrastinátor. Na základě těchto výsledků jsem studenty rozdělila do tří skupin, které jsem označila jako lehcí, střední a těžcí prokrastinátoři. Skupina lehkých prokrastinátorů byla nejpočetnější (6 studentů), střední prokrastinátoři byli 3 a těžcí také 3.

## 2.8 Etické otázky výzkumu

Účast na výzkumu byla dobrovolná, studenti měli možnost účast na studii odmítnout. Před každým rozhovorem jsem particípanta seznámila s tématem výzkumu a s jeho právem neodpovídat na všechny otázky. Rovněž jsem se zmínila o možnosti neodevzdat vyplněný dotazník či přerušit rozhovor kdykoli v průběhu bez udání důvodu. Před započítím interview jsem požádala o souhlas s nahráváním rozhovoru a seznámila jsem studenty s postupem při zpracování dat, jejich archivaci a prezentaci. Byli ujištěni, že zpracování dat bude anonymní

---

<sup>4</sup> Adiktologická ambulance. Otestujte se. [Internet]. Adiktologická ambulance; 2010 [cited 2012 May 15]. Available from: <http://poradna.adiktologie.cz/otestujte-se/>

a budou vedeni pod kódem. Některé podrobnosti, které by mohly vést k „identifikaci“ studenta jsem se rozhodla vynechat.

## 2.9 Analýza rozhovorů

### 2.9.1 Odhad vlastní prokrastinace

Všem studentům jsem položila otázku, jak by se hodnotili na pomyslné škále: prokrastinátor lehký, střední nebo těžký. Zároveň každý z nich vyplnil standardizovaný dotazník (Česká verze sebezposuzovací škály prokrastinace: Škála prokrastinace pro studenty, Lay, 1986, upraveno Gabrhelík, 2005). Pro vyhodnocení dotazníků jsem využila online server Adiktologické ambulance<sup>5</sup> pro studenty. Tak bylo možné porovnat odhad studentů s výsledkem vyhodnoceného standardizovaného dotazníku.

	Odhadovaná prokrastinace	Naměřená prokrastinace
Lehcí prokrastinátoři	L	L
	L	L
	L	L
	S	L
	S	L
Střední prokrastinátoři	S	L
	S	S
	T	S
Těžcí prokrastinátoři	T	T
	S	T
	S	T

#### Legenda k tabulce:

- L = lehká prokrastinace
- S = střední prokrastinace
- T = těžká prokrastinace

Zatímco lehcí a střední prokrastinátoři odhadovali míru svého prokrastinačního chování jako lehké nebo střední (tedy ve shodě s výsledkem dotazníku či hůře), těžcí prokrastinátoři se považovali za liknavce střední nebo těžké. Lehcí prokrastinátoři byli ke svému odkladovému chování daleko kritičtější a hodnotili se přísněji, naopak těžcí prokrastinátoři měli sklon své prokrastinační tendence hodnotit mírněji.

---

<sup>5</sup> Adiktologická ambulance. Otestujte se. [Internet]. Adiktologická ambulance; 2010 [cited 2012 May 15]. Available from: <http://poradna.adiktologie.cz/otestujte-se/>

### 2.9.1.1 Shrnutí

Přestože výzkumný soubor nebyl v žádném případě reprezentativní, takže nelze činit jednoznačné závěry, výsledky naznačují, že s rostoucí mírou prokrastinace klesá míra jejího uvědomování. Nabízí se vysvětlení, že čím více si student své prokrastinační tendence uvědomuje, tím účinněji je schopen je zvládat. To je v souladu s poradenskými postupy, které v úvodu terapie doporučují stanovit prokrastinační tendence studenta pomocí některé z validizovaných sebeposuzovacích škál a výsledku pak použít při identifikaci studentových problémových oblastí a v rozhodování o využití vhodných terapeutických metod. (Kachgal, 2000)

### 2.9.2 Postoje k prokrastinaci

„Postoj je přetrvávající získaná dispozice k určitému hodnocení a z toho vyplývajícímu chování“ (Vágnerová, 2004, s. 296). Postoje se vytvářejí sociálním učením a také na základě vlastní zkušenosti. Každý postoj má tři základní složky: kognitivní, emotivní a konativní. *Kognitivní složka* zahrnuje souhrn informací a z něho vyplývající názor na situaci či objekt, ke kterému jedinec zaujímá nějaký postoj. *Emotivní složka* je dána významem této situace či objektu pro daného jedince. Projeví se obvykle obvykle emocionálním hodnocením, prožitkem, jež tento objekt vyvolává. Pozitivní emoční prožitek spojený s určitou činností (například úspěch) ovlivní postoj k této činnosti jinak než selhání. *Složka konativní* je vnějším projevem postoje. Chování je ovlivněno rozumovou i emoční složkou postoje (ibid).

Třetí výzkumná otázka, se zaměřovala na to, jak studenti své prokrastinační chování komentují či jak je před sebou obhajují. Zajímalo mě postoj studentů k obecné i akademické prokrastinaci, zda je považují za žádoucí či nežádoucí chování a jak tento svůj postoj odůvodňují. Také mě zajímalo, zda se jim daří chovat se v souladu se svým postojem.

Otázka na komentář k výroku, „Nikdy nedělej dnes, co můžeš odložit na zítra,“ se týkala postoje k obecné prokrastinaci, komentář k druhému výroku (autentická výpověď studenta ilustrující jeho prokrastinační chování před zkouškou) měla vést k vyjádření postoje k akademické prokrastinaci. Nepředpokládala jsem sice žádné výrazné rozdíly mezi postojem k obecné a akademické prokrastinaci, přesto jsem považovala za vhodné se zeptat na obě formy prokrastinace.

#### 2.9.2.1 Lehcí prokrastinátoři

Lehcí prokrastinátoři s výrokiem nabádajícím k prokrastinaci rezolutně nesouhlasili.

„Tak s tím teda nesouhlasím...“ (R4 s. 11) „Já tedy úplně nesnáším, když třeba můj přítel řekne, že je na to dost času...(R3 s. 7) „Osobně to rozhodně nezastávám...“ (R5 s. 15).



Důležité jsou také důvody, které uvádějí pro svůj nesouhlas:

*„Protože pak to člověk akorát hrne před sebou a nikam to nevede“ (R4 s. 11).*

*„Když třeba můj přítel řekne, že je na to dost času, a pak to samozřejmě... (smích)... honí na poslední chvíli, nebo nestihne nějaký limity...“ (R3 s.7).*

Z odůvodnění jejich nesouhlasu vyplývá, že prokrastinaci považují za nežádoucí a dysfunkční chování. Zároveň také tvrdili, že se jim daří chovat se v souladu se svým přesvědčením.

Respondentka R5 prohlašuje, že téměř neprokrastinuje: *„Nějaký extra odkládání nepraktikuju“ (R5 s.15 .)* Respondentka R3 odpovídá ve stejném duchu: *„Tak já jsem přesně ten opak, že když jsou ty povinnosti, tak já jako: udělat si ty povinnosti a potom mít to volno...“ (R3 s .7).*

### **2.9.2.2 Střední prokrastinátoři**

Střední prokrastinátoři sice také s výrokem nesouhlasili, ale už nebyli ve svém postoji tak radikální. Například R9 relativizuje platnost výroku argumentem, že „záleží na situaci“.

*„Ono hodně záleží na situaci... třeba kolik ten člověk spal... co má naplánováno... takže často: co se dá odložit, odlož... a často... je lepší splnit povinnosti ihned“ (R9 s. 29).*

R8 připouští, že někdy odkládá, přestože odkládat nechce a s prokrastinací „bojuje“.

*„Praktický to rozhodně není... a i přesto dělám věci, který jsou pohodlnější a zajímavější, než ty, který musím udělat dneska... já to kolikrát přesně vím, že je musím udělat a neudělám a odložím to a říkám si: jo, pak na to čas bude... takže zároveň jsem si toho vědomej, že je to chyba, ale trochu s tím bojuju“ (R8 s. 26).*

*„Je lepší... vyhnout se tomu... já jsem ten typ člověka, který se to snaží naplánovat i dodržet... Jasně, že to kolikrát odkládám, ale ve finále, když už mám opravdu před zkouškou, tak se vždy naučím“ (R7 s. 23).*

R8 i R7 považují prokrastinaci za nežádoucí chování, přesto přiznávají, že někdy prokrastinují. R9 připouští, že prokrastinace může být v určité situaci i vhodná. Má zřejmě na mysli funkční prokrastinaci. Celkově však hodnotí odkládání jako dysfunkční strategii.

Výrok R8: *„Dělám věci, který jsou pohodlnější a zajímavější, než ty, který musím udělat dneska...“ (s. 26)* naznačuje motivační konflikt.

### **2.9.2.3 Těžcí prokrastinátoři**

R2 se ke své prokrastinaci otevřeně přiznává, ačkoli „nerada“: *„Bohužel... nerada to přiznávám, ale jo... odkládám, co se dá, no... (smích)“ (R2 s .4).*

R10 výrok relativizuje: „*No, já si myslím, že třeba u rozhodnutí... je třeba trochu to rozhodnutí odložit a počkat, než třeba udělat nějaký ukvapený rozhodnutí... ale na druhou stranu nutný věci by se odkládat samozřejmě neměly...*“ (R10 s. 32).

R12 považuje akademickou prokrastinaci za nežádoucí, přesto připouští občasnou nezávadnost prokrastinace situační: „*Řídit se tím je cesta do pekla... někdy ale, když se toho na člověka moc nahrne, tak třeba zjistí, že některé věci je možné odložit či úplně vypustit... O studijních povinnostech to ale rozhodně neplatí, tam funguje spíš to: čím dřív, tím líp*“ (R12 s. 39).

#### 2.9.2.4 Shrnutí

Všichni dotazovaní studenti považují prokrastinaci za nežádoucí, nevhodné a dysfunkční chování. Lehkým prokrastinátorům se daří lépe chovat se v souladu se svým přesvědčením. Střední a těžcí prokrastinátoři připouštějí, že ne vždy se chovají v souladu se svým postojem, někdy si to omlouvají relativizací („záleží na situaci“) jindy vyjadřují přání či snahu prokrastinační tendence zvládat („trošku s tím bojuju“).

### 2.9.3 Projevy prokrastinačního chování

O projevech svých prokrastinačních tendencí se respondenti nejčastěji zmínili u otázky č. 2 (komentář k autentické výpovědi studenta ilustrující jeho prokrastinační chování před zkouškou), případně u otázky č. 5 („jak vypadala tvoje příprava na poslední zkoušku?“). Připouštějí, že si takové sklony u sebe uvědomují, popisují jejich konkrétní projevy a většinou uvádějí i jakou míru kontroly nad sebou v tomto směru mají.

#### 2.9.3.1 Lehcí prokrastinátoři

Lehčí prokrastinátoři si své prokrastinační tendence velice dobře uvědomují: „*No, trošku to znám... taky to dělám...*“ (R3 s. 9). „*Tuhle situaci znám... stávalo se mi to doma...*“ (R11 s. 37). „*Já myslím, že tenhle pocit zná skoro každý, kdo se někdy připravoval na zkoušku*“ (R6 s. 19).

Konkrétní projevy prokrastinačního chování pak popisují **zejména na začátku** plnění úkolu.

**R3** se někdy tři minuty věnuje jiné činnosti, než se pustí do plnění úkolu: „*Dělám třeba taky to, že si chodím přečíst na internet bulvár... tohle používám asi jako nějaký způsob odreagování... abych nějak přepnula... to mi zabere třeba tři minuty... takže jo, ale opravdu v malý míře*“ (R3 s. 10). Otázkou je, zda se v tomto případě jedná o prokrastinaci či spíše o plánovanou strategii na „odreagování“ či „přepnutí“. Tato studentka totiž celodenně pečuje o osmiměsíčního kojence, takže se věnuje studiu, kdykoli dítě usne. Jelikož takové chvílky na učení mohou trvat třeba jen 30 minut (viz dále v rozhovoru R3), omezuje toto „odreagování“

na 3 minuty. Stejně krátké odreagování používá tatáž studentka jako „kreativní pauzu“: „*třeba když nemůžu něco pochopit... a nebo nemůžu vymyslet nějakou větu, tak si jdu vzít něco k jídlu... (smích)... a mezitím se mi to trochu rozleží, a pak třeba už něco vymyslím... takže je to spíš, že se na něčem zaseknu...*“ (R3 s. 9).

Výroky **R4** a **R1** zdůrazňují důležitost **vnější motivace**, v tomto případě dostatečný či nedostatečný „**časový tlak**“: „*když se začnu učit, tak to mám většinou podobně, že dělám plno věcí, jen ne to učení, ale potom, už jak se ten čas prostě krátí a není vyhnoutí, tak... prostě nejde dělat ty věci kolem... tak je třeba nedělat nic jiného a fakt sedět a snažit se o to. Když už teče do bot, tak to opravdu dělám.*“ (R4 s. 11).

„*Prokrastinaci zažívám pouze v situaci... nedostatečného tlaku... vnějších stimulů... když nejsem k ničemu motivován a tlačěn a mám hodně volného času, tak banální problémy jsem schopen odložit na neurčito*“ (R1 s. 2).

**R5** zmiňuje **silnou vůli**: „*Já si o sobě myslím, že mám poměrně silnou vůli, takže když si řeknu: teďka se jdu učit, tak se jdu učit*“ (R5 s. 17).

Vůle je „schopnost chtění, vědomé volby určitého cíle a s ním spojeného úsilí zaměřeného na jeho dosažení, které může být nepříjemné nebo nějak omezující“ (Vágnerová, 2004, s. 197). Vůle zajišťuje vývojově nejvyšší úroveň sebekontroly a seberegulace, která se projevuje vědomým sebeovládáním (tlumením impulzů, které jsou považovány za nevhodné) a prosazováním toho, co je považováno za žádoucí (Nakonečný, 1993 in Vágnerová, 2004). Vůle je výsledkem učení. Volní rozhodnutí může být výsledkem vnitřních motivů, je osobní volbou (lze subjektivně vyjádřit: „já chci“) nebo může být výsledkem přijetí tlaku vnějšího prostředí (lze vyjádřit: „já musím“).

Repondentka R5 je od 6 let zvyklá denně cvičit hru na housle (viz dále v rozhovoru R5) a tento návyk jí pomáhá se systematicky a vytrvale věnovat i studiu. V kontextu behaviorální terapie jde o **naučenou pracovitost**, návyk získaný pozitivním zpevnováním.

### 2.9.3.2 Střední prokrastinátoři

Střední prokrastinátoři se mnohdy s autentickou výpovědí studenta ilustrující jeho prokrastinační chování před zkouškou ztotožňují:

„*To je typický příklad... (smích)*“ (R7 s. 24).

„*Já to mám hodně podobný... hodně to vypovídá... vlastně i o mně*“ (R8 s. 27).

Jeden z důvodů, které střední prokrastinátoři uvádějí pro své prokrastinační chování je **motivační konflikt**: „*No, jasně, že to tak funguje, že člověk, když se má učit, tak všechno mu je přednější a zábavnější než to učení, ale já se snažím přesně s tímto bojovat...*“ (R7 s. 23).

*„Dělám věci, který jsou pohodlnější, zajímavější, než ty, který musím udělat dneska... já to kolikrát přesně vím, že je musím udělat a neudělám a odložím to a říkám si: jo, pak na to čas bude...“ (R8 s. 27).*

**Časový tlak** některé aktivuje k vyššímu úsilí v duchu **aktivační prokrastinace** (arousal procrastination). Je to případ R7 a R9.

*„I když někdy je těžké se k tomu dokopat... tak si na to dokážu sednout opravdu tvrdě... ale ten začátek učení někdy trochu odkládám.“ (R7 s. 24).*

*„Faktem je, že když teče do bot, tak u mě padá úplně všechno, ať je to práce nebo zábava, počítač, internet, cokoli prostě jde stranou a trávím čas jenom učením.“ (R9 s.30)*

Naopak R8 řeší nedostatek času spíše dalším odkládáním či „hledáním jiného řešení“, což odpovídá formě **vyhýbavé prokrastinace** (avoidant procrastination).

*„Někdy ve stresu udělám mnohem víc, ale spíš ne. Spíš to znamená, že odkládám ještě dál nebo hledám nějaký jiný řešení“ (R8 s. 27).*

V případě R9 lze také mluvit o **optimistické prokrastinaci**. Optimističtí prokrastinátoři, i když jsou v časové tísní, věří, že se jim úkol ještě podaří splnit a to jim dává motivaci k tomu, aby zmobilizovali své úsilí. Naopak pesimističtí prokrastinátoři úkol vzdávají.

*„Pokud cejtím, že tu zkoušku můžu splnit tak, abych ji udělal, tak jo, tohle se stává... faktem je, že když teče do bot, tak u mě padá úplně všechno, ať je to práce nebo zábava, počítač, internet, cokoli prostě jde stranou a trávím čas jenom učením“ (R9 s. 30).*

*„Já jsem asi hodně velký odkladač, protože ... co vím, že stihnu na poslední chvíli, tak to si odložím na poslední chvíli... já u sebe vím, že nejen u studia, ale když jsem... pod tlakem, časovým i psychickým, tak dokážu pracovat mnohem víc.“ (R9 s. 30).*

Optimistická prokrastinace souvisí se sebedůvěrou či vědomím vlastní účinnosti, jedinec věří, dokáže odhadnout své možnosti a schopnosti („cejtím, že tu zkoušku můžu splnit“, „vím, že to stihnu na poslední chvíli“).

Student R9 však zároveň uznává: *„Faktem je, že kdybych odkládal moc, tak už bych tady nebyl... to je jasný (R9 s. 30).* A dále popisuje zkoušku, která vyžadovala systematickou dlouhodobou přípravu, což pochopil až po prvních neúspěšných pokusech, takže se mu podařilo ji složit až na počtvrté. Tento respondent si je tedy velice dobře vědom, že své prokrastinační tendence musí držet pod kontrolou.

Studentka R7 přiznává velkou diskrepanci mezi plánem a skutečností při přípravě na poslední zkoušku. Její prokrastinace však nepřinesla žádné negativní důsledky, naopak u zkoušky uspěla: *„To jsem měla docela pěkně naplánované, ale nakonec jsem na to měla asi dva dny...“*

*(smích)... ale bylo to kvůli práci a tak, takže jsem to potom nestíhala, ne, že bych to nějak odkládala, ale prostě jsem nestíhala... Pamatuju, že jsem se učila jen z výpisků a noc před zkouškou jsem si procházela jen otázky a odpovědi a chybělo mi jen půl bodu do jedničky!!!... Takže se to dá zvládnout“ (R7 s. 24).*

Z komentáře celé situace („*Takže se to dá zvládnout*“) se zdá, že příště bude své chování opakovat. V kontextu behaviorální teorie jde o **negativní zpevnění**.

### **2.9.3.3 Těžcí prokrastinátoři**

Také těžcí prokrastinátoři se identifikují s prokrastinátorem, který popisuje své chování před zkouškou:

*„Todle přesně popisuje moje zkouškový období... (smích)... naprosto dokonale... procestovala jsem celej byt s učebnicí v ruce a stejně jsem se do ní ani jednou nepodívala... (smích)“ (R2 s. 4).*

*„To je taky trošku můj případ...“ (R10 s. 33).*

*„Tak to jsem já, až kromě toho piva...“ (R10 s. 32).*

Časový tlak zmobilizuje aktivitu (arousal procrastination) studentek R10 a R12.

*„Ale je pravda, že pokud se ta zkouška opravdu blíží, tak mě nedostane za tím pivem vůbec nic a jsem schopná opravdu sedět 12 hodin denně na místě a pracovat“ (R10 s. 32).*

*„Já třeba nejsem schopná učit se na zkoušku, pokud nemám termín zapsaný v SISu... Já jsem třeba novinářka... a nejlepší články jsem psala dvě hodiny před uzávěrkou... nevím, čím to bylo, ale opravdu to vyšlo vždycky nejlíp...“ (R10 s. 33).*

*„Já někdy zírám, co jsem pod tlakem ze sebe schopná vydat, ale nesmí to být zase moc málo času...“ (R12 s. 40).*

R2 popisuje velkou diskrepanci mezi plánem a jeho realizací při přípravě na poslední zkoušku:

*„Já jsem si určila dobu asi týden... abych více méně stíhala nějakým způsobem... no, stejně nejvíc práce bylo zase na poslední chvíli...“ (R2 s. 5).*

### **2.9.4 Strategie zvládání prokrastinačních tendencí**

Zvládání neboli  *coping*  je vědomá volba určité strategie pro zvládání *zátěžových situací*. Tato volba závisí na hodnocení dané situace a na posouzení vlastních možností. Zahrnuje jak kognitivní, tak emotivní složku. Záleží na tom, zda jedinec situaci hodnotí jako zvládnutelnou či ohrožující a jaké pocity v něm vyvolává, zda převáží úzkost, strach a bezmocnost nebo optimismus a důvěra ve zlepšení situace. Zátěžovou situaci lze chápat jako výzvu, což vede k aktivizaci úsilí zaměřeného na její zvládnutí. Tento přístup může navodit pozitivní emoce,

kteří umožní dosažení lepšího výkonu a posílení sebedůvěry. Pokud však jedinec vyhodnotí zátěžovou situaci jako nezvládnutelnou, bude na ni reagovat obranou, únikem či rezignací. Opakuje-li se takové defenzivní jednání, může vést ke zhoršení sebedůvěry a tak negativně ovlivnit celkovou výkonnost i postoj jedince.

Obecná odolnost k zátěžovým situacím je označována jako *frustrační tolerance* nebo *hardiness* (stupeň odolnosti) či *resilience* (houževnatost, nezdolnost). Je to schopnost vyrovnat se s náročnými životními situacemi bez nepřiměřených maladaptivních reakcí, schopnost využívat všech pozitivních možností a vynakládat úsilí na překonávání potíží s dostatečnou sebedůvěrou a vírou ve zvládnutí situace. Zahrnuje i schopnost a ochotu využívat sociální oporu (udržet sociální kontakty, přijmout nabízenou pomoc, schopnost komunikace o problému a jeho sdílení).

Volba *copingové strategie* závisí na vrozených dispozicích, osobnostních vlastnostech, ale i na zkušenostech s jejich efektivitou. V zásadě existují dvě varianty copingu: coping zaměřený na *řešení problému* a coping zaměřený na *udržení psychické rovnováhy*. První vychází z představy, že problém lze řešit, druhá strategie přistupuje k problému jako k neřešitelnému a zaměřuje se na smíření se se situací při zachování psychické rovnováhy a pozitivního obrazu sebe sama. Smyslem copingu je zlepšení celkové osobní bilance, ať už k němu dojde změnou situace nebo změnou postoje, hodnocení či prožívání zátěžové situace (Vágnerová, 2004).

#### 2.9.4.1 Lehčí prokrastinátoři

Lehčí prokrastinátoři zmiňovali tyto strategie: **(1) izolace** (od lidí, od nepořádku doma, od televize, od Internetu), **(2) koncentrace**, maximální soustředění (jasmínový čaj), **(3) plán** (rozplánování podle kalendáře, sledovat kolik dnů zbývá), **(4) postoj** („beru to jako šanci“ „ne musím ale chci“, „zajímá mě to, ráda se něco dozvím“), **(5) racionalizace** (překonání strachu z ústní zkoušky), **(6) zvyk** denně soustavně pracovat, silná vůle.

##### (1) + (2) izolace a koncentrace

„Sociální izolace, hodně jasmínového čaje a co možná největší soustředění na učení“ (R1 s. 2).

„Určitě nějaká izolace od toho domácího prostředí mi vždycky hodně pomohla, nebo od televize...my tady máme ještě jednu prázdnou místnost, tak tam jsem si prostě zalezla a tam jsem se učila, takže jsem neviděla ani na nepořádek doma, ani na televizi... takže jsem se mohla plně soustředit...“ (R11 s. 37).

### **(3) plán**

*„Jsem dost systematická... zkoušku jsem si rozplánovala do zkouškového tak, abych to stihla... a stihla jsem to v pohodě“ (R5 s. 16).*

*„ Mně pomáhá prostě uvědomovat si, že fakt nebude ten čas... a že fakt prostě přijdou zkoušky... a podívat se do kalendáře... podívat se a spočítat si ty dny... “ (R4 s. 13).*

*„Můj strach z toho, že bych nestíhala a byla bych vynervovaná, tak ten mi nedal, takže mou obranou bylo, že jsem se fakt připravila... “ (R6 s. 21).*

### **(4) postoj**

*„A tam je, myslím, ten klíč... v tom, jestli to člověka baví... protože když to člověka baví a přistupuje k tomu jako že je to jeho koníček, tak si to i přečte rád, protože ho to zajímá, co se tam dozví... pokavad to člověka zajímá, tak jde a věnuje se tomu“ (R3 s. 8).*

### **(5) obavy z ústních zkoušek řeší respondentka racionalizací**

*„A jediný, co bych měla tendenci odkládat je jet na kolokvium a ten důvod odkládání je, že mám strach se osobně prezentovat, takže si racionálně řeknu, že to musím překonat a vysvětlím si, že je to třeba jen půlhodina, a že co je půlhodina v lidském životě, a co se mi může stát horšího, než že mi řeknou... tak si přijďte příště... a že vlastně nehodnotí mě jako osobu, že jsem já špatná, ale že zrovna teď to nevyšlo, tak to vyjde jindy, takže si to takhle racionálně vysvětlím a jedu... “ (R3 s. 10).*

### **(6) zvyk, systematickosti, soustavná práce v průběhu celého semestru**

*„Jsem zvyklá od dětství každý den hrát (na housle)... já zas tak neplánuju, spíš prostě dělám, co je v mých silách, že to nijak nepřepínám, ale pracuju v zásadě dost systematicky celý ten semestr.“ (R5 s. 16).*

#### **2.9.4.2 Střední prokrastinátoři**

Střední prokrastinátoři v zásadě zmiňovali stejné strategie jako prokrastinátoři lehčí, rozdíl byl v důslednosti dodržování těchto opatření, nejčastěji u dodržení časového plánu. Strategie, které studenti jmenovali byly tyto: **(1) izolace**, **(2) koncentrace** (důležitost spánku, dostatek kofeinu), **(3) plán** a **(4) postoj** (studium jako zájmová činnost, studium jako výzva).

#### **(1) izolace**

*„Osvědčilo se mi, když jsem ve škole a zůstanu ve studovně, protože tam není nic okolo, jenom to, co si tam přinesu“ (R8 s. 28).*

## **(2) koncentrace**

*„Já musím mít dostatek spánku a kofeinu... můj spolubydlící jede nonstop 12 hodin před zkouškou... a to mně se neosvědčilo, protože já jsem velice závislý na spánku... takže to u mě neprochází tenhle styl... jednak usínám... jednak ztrácím pozornost, takže pro mě je to úplně zbytečně strávený čas... “ (R9 s. 31).*

## **(3) plán**

*„Já jsem ten typ člověka, který se to snaží naplánovat i dodržet... “ (R7 s. 23).*

Studentka R7 však dále připouští, že nedodrhuje svá předsevzetí tak, jak by chtěla. Zmiňuje dva konkrétní případy, kdy se učila méně než plánovala, jelikož však obě zkoušky úspěšně složila, nevyvodila z toho žádné plány na snížení prokrastinace příště. Komentuje to pouze velmi všeobecně, v prvním případě, *„takže se to dalo zvládnout“ (R7 s. 24)*, a ve druhém případě, *„fakt si myslím, že ta zkouška dopadla v pohodě“ (R7 s. 25.)*. Z obou případů vyvodila závěr, že dokáže odhadnout, kolik si může „dovolit odkládat“: *„Dokážu si uvědomit, dokdy ještě odkládat můžu a kdy už musím sednout nad ty knihy“ (R8 s. 24)*.

Podobnou diskrepanci mezi plánem a jeho realizací popisuje R8. Nedošel však k závěru, že je nutné snižovat prokrastinaci, naopak vyjadřuje lítost, že se zbytečně stresoval a lze předpokládat, že příště bude plánovat přípravu kratší. V kontextu behaviorální teorie jde v obou případech (R7 a R8) o negativní zpevnění.

*„Měl jsem v plánu, že si tu knížku znova projdu... a měl jsem na to vyhrazený poslední dva dny. No,... hm... suma sumárum jsem... nad tím strávil dvě tři hodiny před tou zkouškou a stačilo to... kdybych věděl, že to bude stačit takhle málo, tak bych dělal něco jiného a navymlouval se, že mám tady vyhrazený prostor pro tudle zkoušku... “ (R8 s. 28).*

## **(4) postoj**

*„Snažím se to učení brát jako výzvu... jsem na škole, kde mě ty předměty baví... takže je to v podstatě moje zájmová činnost, i když je těžké se k tomu dokopat... “ (R7 s. 23).*

### **2.9.4.3 Těžcí prokrastinátoři**

Těžcí prokrastinátoři zmiňovali tyto strategie: **(1) izolace**, **(2) koncentrace**, **(3) plán**, **(4) termín** (hrozba) **(5) postoj** (studium jako šance, komplikace jako výzva, důvěra v úspěch, rozhodnutí užít si studium).

#### **(1) izolace**

*„Strategie číslo jedna. V žádném případě nezapnout počítač. Ať se stane cokoli, nezapnout počítač, protože už se od něj neodpojím. Takže veškerý materiály, ze kterých se učím, mám tištěný... “ (R2 s.5).*



„Ideální je být sama v bytě či aspoň v místnosti. Je lepší nebýt ve svém bytě, protože mě tu rozptyluje nepořádek a různé práce, které je třeba udělat doma. proto jsem jezdila třeba k tátovi nebo ke kamarádce do bytu, když byla v práci... “ ( R12 s. 40).

## (2) koncentrace

„Za další jsem ráda, když jsem sama... mně stačí, když je ve vedlejším pokoji brácha a hraje si počítačovou hru a já ted'ka vím, že on tam něco dělá, a že by to mohlo být zajímavý... a už mě to úplně rozptyluje, takže je paráda, když jsem sama, když se kolem mě nic neděje, takže... takhle se to snažím vždycky zařídit“ (R2 s. 5).

## (3) plán

„Většinou na mě platí nějaký rozpis úkolů – kolik chci mít splněno... pak zjistím: á malej skluz, tak musím ted' už skutečně zabrat a v tu chvíli už ale nepřestanu“ (R10 s. 34).

„Pokud uznám, že je to nutné, a napíšu si nějaký harmonogram, tak jsem schopná ho stoprocentně dodržet“ (R10 s. 33).

„A další strategie je zapsat si plán do kalendáře a odškrtnout si splněné otázky či úkoly. To je pro mě radost, když vidím, že pokračuju podle plánu, dodává mi to sebevědomí“ (R12 s. 40)

## (4) závazný termín

„Nejsem schopná se učit na zkoušku, pokud nemám termín zapsaný v SISu a není tam pevně daný... “ (R10 s. 33).

„Jakmile si zapíšu do SISu termín, tak je to pro mě bič a tím se vyhecuju vrhnout se do toho“ (R12 s. 40).

## (5) postoj

Studentka R10 vědomě zastává **postoj víry v úspěch** (vědomí vlastní účinnosti).

„Člověk musí věřit svým znalostem... aby na tuhle zkoušku člověk šel... já bych tam nešla, kdybych nebyla rozhodnutá: jdu tu zkoušku udělat, nejdu se o ni pokusit... já si do diáře napíšu: zvládnou EDK<sup>6</sup>... a to je taková moje duševní strategie... a od té doby, co si píšu, že to zvládnou, tak to zvládnou“ (R10 s. 34).

Tento postoj studentka podpořila svědomitou přípravou: „Já se tedy učila asi dva měsíce, kdy jsem opravdu v tom ležela“ (R10 s. 34).

Studentka R12 zmiňuje rozhodnutí **užít si studium** a radost z poznávání.

„Nejvíc mě to vždycky baví ze začátku, když je ještě dost času a texty čtu poprvé, tak je to pro mě hrozně zajímavý a užívám si to... “ (R12 s. 40).

---

<sup>6</sup> Název zkoušky: Evropské dějiny v kontextech.

Další postoj, který R12 uplatňuje je **komplikace brát jako výzvu**.

*„Jak se ale čas krátí, termín zkoušky se blíží, narůstá můj stres... většinou se mi ještě zkomplikuje situace tím, že mi onemocní děti, takže dopoledne, kdy počítám, že budou ve škole a školce a já budu mít klid na učení, už nemám jenom pro sebe a je náročné udržet si soustředění, ale protože vím, že není jiná možnost, беру to jako výzvu a snažím se co nejméně nechat rozptylovat...“ (R12 s. 40).*

#### 2.9.4.4 Shrnutí

Všichni z dotazovaných studentů vyjmenovali nějaké techniky, postupy či strategie, které používají k překonání prokrastinačních tendencí. Týkaly se tří oblastí, o nichž jsem pojednávala v teoretické části, v oddíle Preventivní a intervenční programy (s. 12). První složka (sebeuvědomění) je zastoupena identifikací překážek bránících v soustředění. Studenti projevují dobrou znalost „spouštěčů“ prokrastinačního chování (například studentka R2 o sobě ví, že „nesmí zapnout počítač“). Druhá složka (seberegulace) byla zastoupena plánováním i aktivním ovlivňováním myšlenek. Techniky spadající do třetí oblasti (koncentrace) byly zmiňovány nejčastěji a většinou uváděny jako první. Čtvrtou oblast (motivaci) pojednávám zvlášť v následujícím oddíle.

#### 2.9.5 Motivace ke studiu

Motivaci jsem zjišťovala pomocí dvou základních otázek: 1) „Jak důležité je toto studium pro tvé další plány?“ 2) „Jak důležité je pro tebe dokončit studium co nejdříve?“. Motivace lehkých, středních a těžkých prokrastinátorů se v zásadě nelišila. Studenti uváděli především:

**(1.) zájem** o studium (touha rozšířit si obzor), **(2.)** plán pokračovat **magisterským studiem**, **(3.) možnost pracovat s lidmi** (změna kariéry, šance splnit si svůj sen **(4.) vystudovat vysokou školu** (druhá šance) **(5.) sebepotvrzení** (osobní čest, potvrdit si studijní předpoklady), **(6.) zúročit investice** (čas, úsilí, finance, „dotáhnout to do konce“) a **(8.) splnit očekávání** (rodičů, blízkých).

##### 2.9.5.1 Lehcí prokrastinátoři

###### (1.) zájem

*„Moje motivace je prostě to, že mě to baví...Když si třeba čtu filosofii teď k té zkoušce, tak je to pro mě hrozně zajímavý... a je to podnět k přemýšlení... zajímá mě to... a u těch nudnějších předmětů, jako je pro mě třeba psychologie... tak tam byla ta motivace asi těch kreditů... (smích)“ (R5 s. 16).*

*„Člověk prostě sám chce, má motivaci, tak ho to svým způsobem žene dopředu, aby se učil, aby to dodělal“ (R11 s. 38).*

Respondentka R11 svůj nynější zájem o studium dává do kontrastu ke svému přístupu ke studiu na střední škole:

*„Já jsem se na střední škole neučila... i když samozřejmě mám maturitu... vím, že mi to dělalo hrozný problémy, že jsem se prostě nechtěla učit a z toho důvodu jsem ani nešla na vysokou, protože mě to prostě nebavilo a nechtěla jsem se učit... ale tady tu vysokou chci dodělat a mám zájem na tom, kdežto na střední škole jsem neměla nějaký zájem...“ (R11 s. 38).*

#### **(1.) + (4.) zájem a studium vysoké školy**

*„Moje práce (na plný úvazek) vůbec nesouvisí s touto školou, kterou studuju... moje motivace?... Chtěla jsem si rozšířit obzor, protože nemám vysokou školu...“ (R11 s. 37).*

#### **dodělat si vysokou školu**

*„Já to dneska беру jako... šanci... třeba si tu vysokou školu udělat a tím si splnit nějaký zájem, který jsem dřív měla a nedostala jsem se k tomu...“ (R3 s. 8).*

#### **(3.) změna kariéry**

*„Ekonomie mě třeba jako nebaví, i když jsem v tom dělala deset let, měla jsem dobrou pozici, byla jsem manažerka... ale zjistila jsem, že mě to nenaplňuje, takže jsem to brala jako šanci třeba ještě změnit svůj život, dělat něco, co člověka baví... vlastně jsem deset let dělala něco, co jsem nikdy dělat nechtěla... chtěla jsem se původně věnovat dějinám, já byla na humanitním gymnáziu, ale tím, že jsem se tam nedostala, tak jsem skončila u té ekonomie, a tím pádem jsem to teda potom těch deset let dělala...“ (R3 s. 8).*

*„Prostě mi nestačila jenom ta ekonomie, protože zase já jsem ten typ, že bych ráda dělala něco blíž lidem a tato škola k tomu vede spíš, takže i z tohoto důvodu jsem se dala na tuto školu... takže mě motivuje to, že bych snad mohla dělat to, co je mi bližší...“ (R4 s. 12).*

#### **(3.) šance splnit si svůj sen**

*„Beru to jako šanci splnit si svůj sen, který jsem dřív měla, ale ke kterému jsem se nedostala.“ (R3 s. 8).*

#### **(6.) povaha (nevzdává se snadno).**

*„Taky povahový rysy... umanutost... a tvrdohlavost, že když se do něčeho pustím, tak se mi to nechce vzdát a kór ne ve třetím ročníku“ (R3 s. 8).*

Výrazy „umanutost“ a „tvrdohlavost“, která studentka R3 na sebe uplatnila, připomínají termín **hardiness** (v překladu pevnost, tvrdost) či **resilience** (houževnatost, nezdolnost). R3 má zřejmě vysokou míru **frustrační tolerance**, neboť měla ze všech dotazovaných studentů nejnáročnější studijní podmínky (celodenní péče o osmiměsíční dítě, které přes den málo spí a v noci jí budí na kojení, viz rozhovor R3 dále).

**(6.) zúročit investice (časové, finanční i studijní úsilí).**

*„I když jsem zjistila, že je to s malým (osmiměsíčním dítětem) náročnější, než jsem si myslela... ale zase... zahodit dva roky něčeho, do čeho jsem investovala... tak jsem k tomu přistoupila tak, že mě od té zkoušky budou muset třikrát vyhodit... a pak si řeknu: jo, tak jsem to prostě nezvládla... a pak ještě je tu šance CŽV<sup>7</sup>... “ (R3 s. 8).*

Stojí za zmínku, že studentka R3 dosud neopakovala jedinou zkoušku a pokaždé měla stipendium, dokud nepřerušila studium kvůli těhotenství a porodu. Nyní už s dítětem opět pokračuje ve studiu.

**(6.) rostoucí motivace s počtem let na fakultě (čím vyšší ročník, tím vyšší motivace studium dokončit).**

*„Třeba v prváku jsem nevěřila, že dojdu až do třetíáku, takže tam ta motivace byla vyšší a postupně, jak člověk dělal ty zkoušky a jak se mu dařilo, tak ta motivace dodělat si tu poslední zkoušku byla asi nejvyšší... takový vyvrcholení“ (R11 s. 38).*

**(2.) plán pokračovat magisterským studiem**

*„Pojal jsem to tak, že tohle bakalářské studium... je nejlepší přípravou právě na následující magisterský... a na tu poslední zkoušku jsem se učil hodně intenzívně právě proto, že chci studovat psychologii a proto jsem si vybral nejvíce psychologických témat, abych měl k přijímacím zkouškám co nejvíce znalostí a zvýšil si pravděpodobnost přijetí na maximum“ (R1 s. 2).*

*„Já jsem si tuhle fakultu vybrala vlastně kvůli magisterskému oboru elektronická kultura a sémiotika, protože to mě hrozně zaujalo a je to prý mediálně zaměřený. Já jsem původně ještě přemýšlela o žurnalistice, ale nakonec jsem šla sem... “ (R5 s. 16).*

*„Chci určitě jít ještě na magistra, takže jsem to chtěla stihnout za tři roky, ale teď už to vidím na ten čtvrtáček, ale každopádně to chci určitě nějak zdárně dokončit, abych z toho měla dobrý pocit a měla nějaký výchozí dobrý bod pro další magisterské studium“ (R6 s. 20).*

Ti, kteří se **rozhodli prodloužit** si bakalářské studium o rok, uvádějí tyto důvody: **(1.)** vyhnout se stresu, **(2.)** napsat kvalitní bakalářskou práci (s cílem využít ji na navazující magisterském studiu) a **(3.)** možnost studovat jeden semestr v zahraničí.

*„Protože už jsem rozhodnutá, že chci jít na katedru občanského sektoru a dělám vlastně bakalářku, která je tematicky podobná tomu, co se tam studuje... takže to tam pak využiju... abych se tam pak dobře uvedla... takže jsem si řekla, že půjdu do čtvrtáčku... Naši mi asi nebudou dávat tolik peněz, takže si budu muset víc přivydělávat, ale když zase porovnáím ten*

---

<sup>7</sup> CŽV je zkratka pro program celoživotního vzdělávání

*stres, kterej bych ted' musela mít kvůli tomu, abych to stihla odevzdat, a že bych tu bakalářku prostě odflákla a napsala ji hrozně rychle... a když to porovnáám s tím, že bych pak ve čtvrtáku na to pak měla čas a mohla bych pak na semestr třeba někam i odjet, aby to nebyl úplně promarněný rok, tak si říkám, že je to prostě lepší využít toho čtvrtáku“ (R6 s. 20).*

Naopak ti, co chtějí **studium dokončit co nejdříve**, uvádějí jako důvody: (1.) věk a (2.) podanou přihlášku na magisterské studium.

### 2.9.5.2 Střední prokrastinátoři

Středné prokrastinátoři uváděli jako motivaci ke studiu: (1.) **zájem** o studium, (2.) **magisterské studium**, (3.) **sebepotvrzení** (otázka osobní cti, „dotáhnout věc do konce“, využít studijní předpoklady) (4.) **zúročit investice** (svoje úsilí a čas, investice rodičů).

#### (1.) zájem

*„Pro mě asi největší motivace, že studuju něco, co mě opravdu baví“ (R7 s. 24).*

*„Snažím se to učení brát jako výzvu... poněvadž jsem na škole, kde mě ty předměty baví, takže je to v podstatě moje zájmová činnost, i když někdy je těžké se k tomu dokopat... “*

*„Moje motivace... to jsou pro mě předměty, které mě baví... oproti gymplu tu nejsou předměty, které by mě nebavily... takže v podstatě se učím ráda... tedy ne, že bych se nějak extra ráda šprtala, ale jsou to takové zajímavé věci, ve kterých se ráda orientuju... takže to je zatím moje motivace a do budoucna zatím nemám ponětí, co s tím budu dělat, takže je to spíš taková momentální motivace, než motivace do budoucna.“*

#### (2.) plán pokračovat magisterským studiem

*„Možná si to budu muset protáhnout na 4 roky... ale tak jako tak bych chtěl pokračovat na magistra... studium občanského sektoru... tak to mě zaujalo, a tak bych určitě chtěl dokončit právě proto“ (R8 s. 28).*

#### (3.) sebepotvrzení

R8 motivuje potřeba „dotáhnout věc do konce“ a zároveň mu jde o potvrzení vlastních schopností („vím, že na to mám“).

*„Rozhodně bych se taky nedokázal smířit sám se sebou, že jsem něco nedotáhl do konce, když vím, že na to mám... “ (R8 s. 27)*

R9 chápe úspěch ve studiu jako „otázku osobní cti“.

*„Je to taková otázka osobní cti, dotáhnout to do konce“ (R9 s. 30).*

#### (4.) zúročit investice (rodičů i vlastní).

*„A pak samozřejmě rodičovská motivace... aby to nepřišlo vniveč, celá ta snaha, ty peníze investovaný i to, že na gymplu jsem se učil dobře, takže jsem měl předpoklady pro to, abych*

*studoval... a maminka je doktorka, takže by určitě ráda viděla nějaké výsledky... studijní“ (R9 s. 30).*

### 2.9.5.3 Shrnutí

Všichni dotazovaní studenti mají vysokou motivaci ke studiu, a to jak motivaci vnitřní, tak motivaci vnější. Za naprosto zásadní vnitřní motivaci považují jejich zájem o studium. Rovněž potřeba uplatnit své studijní předpoklady a možnost dělat práci, která je v souladu s jejich zájmy, patří do oblasti vnitřní motivace. V kontextu Maslowovy teorie hierarchie potřeb se jedná o sebeaktualizaci které stojí na vrcholu pyramidy lidských potřeb. Pro studenty však byla důležitá i motivace vnější, kterou bylo splnění očekávání rodičů a odpovědnost zúročit jejich investice. Za nejdůležitější zjištění považují tu skutečnost, že ve vyšších ročnících motivace studentů roste. To se může zdát v rozporu se závěry některých studií, že výskyt a míra prokrastinace se s počtem let strávených na univerzitě zvyšují (Ferrari et al., 1995). Pokládám však tento rozpor za zdánlivý, neboť celou situaci lze vysvětlit z hlediska studijní úspěšnosti studentů. Všichni mnou dotazovaní studenti byli dosud úspěšnými studenty, takže každý minulý úspěch posiloval jejich sebedůvěru, vědomí vlastní účinnosti i motivaci. U studentů, kteří studium nezvládají však může fungovat cyklus opačný, kdy opakovaný neúspěch u zkoušek vede ke snižování sebedůvěry a vědomí vlastní účinnosti, následně k nežádoucímu prodlužování studia a v konečném důsledku může oslabovat motivaci studium dokončit. Roli zde hraje i postoj studenta k neúspěchu a volbě copingové strategie. Některé studenty dílčí studijní neúspěch motivuje ke zvýšenému úsilí, jiní volí vyhýbavou taktiku (avoidant procrastination) z důvodu strachu z dalšího neúspěchu. Opakují-li se toto vyhýbavé defenzivní jednání, může oslabovat nejen sebedůvěru studenta, ale i jeho studijní výkon.

### 2.9.5.4 Těžcí prokrastinátoři

Těžcí prokrastinátoři uváděli: **(1.) zájem, (2.) magisterské studium, (3.) odpovědnost zúročit investice** (vůči sobě i blízkým) a **(4.) druhá šance** dokončit vysokou školu

#### (1.) zájem

*„Já jsem vždycky chtěla studovat, ale nikdy jsem nevěděla co... na střední škole jsem měla zaměření ekonomický, ale to jsem si říkala: já znám jenom tu ekonomiku a neznám nic jiného, takže tahle fakulta mě zaujala, že tady byla možnost historie, filosofie, antropologie, sociologie, tak jsem si říkala, že zkusím od každého něco a podívám se, co mi to... co mě třeba zaujme... že třebas je něco, co neznám, a že mě to nějakým způsobem přilne k srdci“ (R2 s. 5).*

**(2.) + (4.) magisterské studium a druhá šance**

*„Beru to jako druhou šanci. Kdysi jsem jednu vysokou začala, ale nedodělala... dnes toho lituji, ale připadá mi úžasné, že skoro ve čtyřiceti při dvou dětech můžu studovat vysokou... vzhledem k mému věku ale nechci studium protahovat, a taky chci pokračovat na magisterském, takže to mě nutí dokončit co nejdříve“ (R12 s. 40).*

**(3.) zhodnotit vložené investice (rodiny i vlastní).**

*„Já to beru tak, že když do něčeho investuju nějaký svůj čas... a až ho do toho investuju dost, tak už se mi nikdy nechce to vzdát a nedodělat... studovat tři roky nějakou školu a potom tam nemít už tu pomyslnou třešničku, i kdyby člověk v průběhu zjistil, že to třeba není úplně ono... což tedy není můj případ, ale i kdyby, tak když už něco dělám, tak to jako chci dokončit... ale naštěstí nejsem časově tlačena, takže pokud dokončím studium za čtyři roky, tak budu spokojená.“ (R10 s. 34).*

**(3.) závazek vůči rodině (splnit jejich očekávání).**

*„Moje motivace, to jsou moji blízcí... přítel, rodina, rodiče... vlastně pro který se snažím, aby když do mě něco investovali, abych to dokončila“ (R10 s. 35).*

**2.9.6 Hodnocení liberální formy studia**

Hodnocení liberální formy studia jsem zjišťovala dvěma základními otázkami:

7. Jak ti vyhovuje liberální forma studia?

8. Jak celkově hodnotíš studium na této fakultě?

**2.9.6.1 Lehcí prokrastinátoři**

Jako **výhody** liberální formy studia hodnotili lehcí prokrastinátoři **(1.)** mnohotvárnost a široký záběr studijní látky, **(2.)** možnost volby předmětů a **(3.)** časová flexibilita (možnost volby rozvrhu).

**(1.) mnohotvárnost, široký záběr**

*„Ale jo... mně se tady líbí, že je tady takový široký záběr... ale líbí se mi, že je tady to studium takové mnohotvárné... ta antropologie třeba... to jsem vůbec nevěděla, o čem to bylo, než jsem to měla... docela mě to bavilo... je to všechno taková příjemná změna oproti té ekonomii... takže pro mě je to změna...“ (R2 s. 13).*

**(2.) možnost volby předmětů**

Liberální forma studia studentce R5 vyhovuje *„právě hodně, protože si můžu zvolit to, co mě baví, a protože nemám s tou prokrastinací až zase takový problémy, tak mě to v zásadě nevadí, ale chápu, že spouště lidem to vadit může...“ (R5 s. 17).*

„Líbí se mi mi, právě že je to tak liberální... (smích)... studium tady mě baví i zajímá“ (R2 s. 13).

„Určitě mi to vyhovuje, člověk má možnost číst a studovat věci, které ho zajímají. I když na té kombinované formě člověk nechodí moc na přednášky, takže ta liberálnost je ve výběru těch knih... těch DK... takže vyhovuje... určitě“ (R11 s. 38).

### **(3.) časová flexibilita (možnost volby rozvrhu).**

„I to zkouškový že vlastně bylo na mně... bylo to vždycky takový kreativní a to mě na tom bavilo, takže jsem s tím spokojená a nedám na to dopustit...“ (R6 s. 21).

„Musela jsem si zvyknout na jiný styl studia, myslím, že klíčový zlom nastal po prvním semestru, kdy jsem se s tím definitivně smířila a začala jsem to brát jako velkou výhodu – to, jak to tady všechno je“ (R6 s. 21).

„Protože když jsem viděla, jak mají spolužačky z jiných fakult přesně nalinkovaný rozvrh... a já jsem si ho mohla sestavit podle toho, co mě baví a jak to časově chci mít, tak jsem to hrozně ocenila“ (R6 s. 21).

Za **nevýhody** lehčí prokrastinátoři považují: **(1.)** roztržitost studijní látky, **(2.)** nutnost sebekázně a odpovědnosti, **(3.)** málo kontaktů se studenty

### **(1.) roztržitost studijní látky**

„Jsem se studiem spokojen, nicméně některé liberální postupy, jako například volba témat na poslední zkoušku SVIP<sup>8</sup> – tak s tou spíše nesouhlasím, protože pokud teda liberální studium, tak by si člověk měl spíše liberálně zvolit obor... celistvý obor, ne pouze nějaké dílčí otázky... potom se člověk ztrácí v pojmosloví, ale různé teorie samozřejmě občas i splývají a student není schopen se úplně a zcela zaměřit na to, co by opravdu chtěl dělat...“ (R1 s. 2).

„Mě třeba nebaví historie, nechápala jsem filozofii, ale když jsem se do toho dostala, tak jsem se to naučila trošku víc chápat... zas třeba ta historie... to mi trošku vadí, že ta historie je tady až moc dopodrobna... ale naučila jsem se něco z té historie a urovnala jsem si, jak to bylo v té minulosti...“ (R2 s. 13).

„Kdybych samozřejmě chtěla studovat třeba antropologii nebo historii, tak nepůjdu tady na tuhle školu... to bych šla na filozofickou... protože si myslím, že tady není možný získat takový ty hlubší znalosti... že je to z každého oboru něco, ale není to prostě z jednoho oboru hlubší poznání...“ (R11 s. 38).

---

<sup>8</sup> Název zkoušky: Společenské vědy v interdisciplinární perspektivě.



**(2.) nutnost sebekázně a odpovědnosti**

*„Vyhovuje, ale bylo těžké se do toho dostat... protože člověk musí mít takovou tu sebekázeň, a to já jsem, když jsem sem nastoupila... to já jsem prostě neměla... “ (R2 s. 13).*

*„Nejdřív, v prváku jsem byla z toho trochu zděšená, protože jsem byla odchovaná gymplem... a tam nám všechno servírovali až pod nos a tady najednou bylo všechno na mně... ale já jsem na druhé straně člověk, který dokáže unést odpovědnost, takže jak jsem se z toho na začátku trochu otřepala, tak mi to začalo docela vyhovovat a naopak jsem si říkala, že bych neměnila... “ (R6 s. 21).*

**(3.) málo kontaktů se studenty**

*„Já jsem byla nešťastná i z toho, že ta daň za tu liberalitu je, že nejsou žádný kruhy, žádný třídy, žádný ročníky... a bylo to pro mě těžký, protože já jsem hodně společenský člověk... že tady na té fakultě to bylo hrozně anonymní... takže... jsem se začala hodně angažovat (ve studentském spolku) a seznámila jsem se s lidma z vyšších ročníků... a dostala jsem se do redakce (studentského časopisu), takže jsem se takhle šzila po té sociální stránce... jsem si našla lidi, kteří věděli, co chtějí... nebyli to už jen ti prváci, ze kterých skoro polovina odešla po prvním semestru... “ (R6 s. 21).*

**2.9.6.2 Střední prokrastinátoři**

Střední prokrastinátoři rovněž vyjadřují spokojenost s liberální formou studia z podobných důvodů:

**(1.) flexibilita**

**(2.) možnost volby předmětů** podle zájmu

**(3.) možnost volby rozvrhu** dle časových požadavků studenta

**(4.) možnost stíhat kromě studia i další aktivity** (brigády, dobrovolnictví, zájmová činnost)

**(1.) + (2.) + (4.) flexibilita, volby rozvrhu, další aktivity**

*„Neskutečně mi to vyhovuje... jsem moc ráda, jak to tu funguje, protože si při tom můžu dělat i práci i záliby a sama si plánuju, kdy budu dělat které předměty – hlavně to které předměty – to je asi nejdůležitější... a už teď mám vytipované předměty, které mě zajímají, a které si chci dát na příští semestr... “ (R7 s. 24).*

**(2.) + (3.) volby předmětů, volby rozvrhu**

*„to byl jeden z hlavních důvodů, proč jsem sem šel, abych si mohl ten rozvrh uzpůsobit a vybrat si to, co chci. Kvůli tomu jsem nepokračoval v technickém zaměření, které jsem měl na střední škole výpočetní techniky, abych mohl studovat to, co mě zajímá a to, co mě baví... na pedáku, kterej jsem si vybral jako druhou variantu, tak bych za první neměl volnost v tom*

*rozvrhu a určitě bych se setkal s tím, že mě některý věci nezajímají, a neměl bych možnost s tím pak hnout. A samotný pedák by směřoval jenom k učitelství, male na FHS je těch možností víc... „ (R8 s. 28).*

#### **(4.) další aktivity**

*„Mně to vyhovuje velice, protože u toho stíhám spoustu věcí... právě přes ten semestr... takže... zatím se dokážu udržet na škole tak, že stíhám všechny ty ostatní věci, a že ve zkouškovém se ze mě na měsíc stane jeskynní muž, který nevylejzá z baráku a docela mi to vyhovuje takhle... „ (R9 s. 30).*

Respondent se kromě studia věnuje historickému šermu a hraje ve dvou kapelách, přivydělává si na živnostenský list.

Je zajímavé, že ani jeden ze středních prokrastinátorů nezmiňuje nevýhody liberálního studia, ale vzhledem k malému počtu dotazovaných z této skupiny (3 studenti) z toho nelze činit žádné závěry.

#### **2.9.6.3 Těžcí prokrastinátoři**

Těžcí prokrastinátoři naopak všichni zmiňují kromě výhod i nevýhody a úskalí liberální formy studia, což by mohlo naznačovat, že se s nimi více potýkají. Proto jim nevýhody hned vytanuly na mysli spolu s kladným hodnocením výhod.

Nevýhody, které uvádějí těžcí prokrastinátoři jsou tyto: **(1.)** větší prostor pro lenost, (prokrastinaci), větší zodpovědnost, **(2.)** malý kontakt s vyučujícími a se studenty, **(3.)** přílišná liberálnost ve volbě přednášek a předmětů může vést k „roztříštěnosti“.

##### **(1.) větší zodpovědnost**

*„Tady je to tak, že mám větší zodpovědnost. Protože na tý střední škole... tam furt byl tak nějak ještě někdo, kdo furt: musíš to odevzdat... očekávám to tehdy a tehdy a furt na nás tak jako dohlíželi, abychom to opravdu dodali. Tady, když to člověk neodevzdá,. no tak, ehm, ... jako... tvoje smůla, že jo, takže tady už je to na takový vlastní zodpovědnosti, ale zase mě to vyhovuje víc, protože já jsem nikdy neměla problém něco neodevzdat včas, nebo že bych něco zanedbávala, nebo tak... prostě vím, co si můžu dovolit... takže asi tak“ (R2 s. 5).*

##### **(1.) větší prostor pro lenost**

*„Je tam větší prostor pro takovou tu lenost, že si člověk řekne třeba: tak minule jsem taky nebyla, tak... (smích)... nepudu ani teď, ale to záleží na člověku jak je svědomitej a jak je to pro něj důležitý“ (R2 s. 6).*

### **(3.) roztržitost**

*„Ono to má všechno svoje pro a proti, protože je to hrozně příjemný, když si to člověk může zařídit opravdu podle sebe, jak mu to vyhovuje, ale na druhou stranu tím, že člověk není nijak směřován, tak na konci je roztržitější, protože si jednou vzal antropologickou přednášku, podruhé ho zaujala třeba filozofie... a není to tak ucelený. Nicméně já jsem na naší fakultě z tohoto důvodu velice spokojená, jak to funguje a neměnila bych to za nic“ (R10 s. 34).*

### **(2.) malý kontakt se studenty a vyučujícími**

*„Pro mě je to jediná možnost, jak můžu studovat. Oceňuju to, že nemusím do školy docházet a většinu věcí dělám z domova samostatně... Zároveň je to ale náročné tím, že nemám moc kontakt se studenty a vyučujícími, i když se to snažím řešit maily a konzultacemi... Ale jinak to v mé situaci asi nejde...“ (R12 s. 39).*

Kombinovaná studentka R12 oceňuje možnost samostatné práce „z domova“, zároveň však vidí jako nevýhodu to, že má malý kontakt s vyučujícími i se studenty. (Studentka pracuje na půl úvazku a má dvě malé děti).

Kladně studentky hodnotily **(1.)** možnost volby předmětů podle zájmu **(2.)** zajímavé předměty **(3.)** možnost studovat „z domova“ samostatně.

### **(1.) možnost volby předmětů**

*„Mně tady vyhovuje, že já si tady zvolím, která hodina má pro mě smysl a kterou považuju za důležitou, a na tu se soustředím a tam přijdu... Mně třeba na střední škole hrozně vadilo, že byla nultá hodina, která byla suplovaná, koukalo se na film,... ale museli jsem tam přijít.“*

### **(1.) možnost efektivnějšího studia**

*„Mně to přijde, že ano, protože když mi přijde, že třeba tendle den bych v tý škole mohla vynechat a mohla bych udělat něco jiného, tak ten den vynechám a mám třeba hotovou práci na další jiný den, kterou potřebuju mít včas zvládnutou...“ (R2 s. 6).*

### **(2.) nové předměty**

*„Většina předmětů zde byla pro mě nová... ale o to víc jsem za to ráda a hodně mi to dalo“ (R12 s. 39).*

*„Já jsem hrozně vděčná, mně to vyhovuje opravdu hrozně moc...“ (R10 s. 34).*

#### **2.9.6.4 Shrnutí**

Naprostě všichni dotazovaní studenti hodnotí liberální formu studia pozitivně. Někteří sice připouštějí, že tato forma studia má také svá úskalí, neboť klade větší nároky na sebekázeň, odpovědnost a svědomitost, nicméně „výhody převyšují nároky“. Studenti přiznávají, že po přechodu ze střední školy si potřebovali na nový systém studia zvyknout a najít si svůj

„studijní styl“. Někteří přiznávají, že to pro ně byla velká změna (pro jednu respondentku dokonce „šok“), avšak po počátečním období se dostavuje nadšení z možnosti svobodně si volit rozvrh předmětů, a to jak po stránce časové tak i obsahové. Studenti si pochvalují „flexibilitu“ a „kreativitu“. Celkově vyjadřují spokojenost („neměnila bych za nic“, „jsem hrozně vděčná“).

## 2.9.7 Podmínky ke studiu

Za nejdůležitější okolnost, která ovlivňuje podmínky ke studiu, považují hledisko času. Zatímco pro některé studenty je studium hlavní a jedinou povinností, kterou v současné době mají, jiní studují při zaměstnání nebo pečují o nezletilé děti a o domácnost. Jedna respondentka studuje dvě vysoké školy současně, jiná pečuje o osmiměsíčního syna, který podle jejích slov vyžaduje přes den téměř nepřetržitou pozornost a v noci ji budí na kojení. Studium zvládá díky vysoké vnitřní motivaci, dobré organizaci a silné disciplíně. Skutečnost, že se jí daří studium zvládat i za těchto mimořádně náročných podmínek, zpětně posiluje její sebedůvěru a tím posiluje její motivaci studium dokončit. Je to vlastně uplatnění cyklu „úsilí – znalosti – motivace – sebedůvěra“ v protikladu k maladaptivnímu cyklu „prokrastinace – nevědomosti – srážení – demotivace“ (Schouwenburg, 2005).

Pracovní vytíženost studentů je vyjádřena v tabulce:

### Pracovní vytíženost studentů

Č.	Kód	Zaměstnanost		Poznámky
		hod./týden	stupeň	
	<b>Lehčí prokrastinátoři</b>			
1	R1-M-24-3D-L	10	1	
3	R3-Ž-34-3K-L	50	3	dítě, 8 měs.
4	R4-Ž-23-3K-L	35	2	2 VŠ + brigáda
5	R5-Ž-19-1D-L	0	0	
6	R6-Ž-22-3D-L	0	0	
11	R11-Ž36-3K-L	40	3	plný úvazek
	<b>Střední prokrastinátoři</b>			
7	R7-Ž-20-1D-S	20	2	
8	R8-M-22-2D-S	10	1	dobrovolnictví
9	R9-M-21-2D-S	8	1	
	<b>Těžcí prokrastinátoři</b>			
2	R2-Ž-19-1D-T	0	0	
10	R10-Ž-22-3D-T	0	0	
12	R12-Ž38-3K-T	30	3	2 děti, 8 a 10 let

### Legenda k tabulce:

Kód dle klíče:

R = respondent

M/Ž = pohlaví

24 = věk

3D = ročník a forma studia [D = denní studium; K = kombinované studium]

L/S/T = míra prokrastinace [L = lehká, S = střední, T = těžká]

Zaměstnanost, škála:

0 = nepracuje; 1 = do 10 hodin týdně; 2 = do 20 hodin týdně; 3 = nad 20 hodin týdně

Pojem pracovní vytíženost jsem nechtěla omezit pouze na pracovní povinnosti ve smyslu placeného zaměstnání, ale do tohoto pojmu jsem zahrнула i jiné aktivity, které mají ráz povinností, například studium další vysoké školy nebo péče o malé děti. Pracovala jsem pouze s hodnotami (počty hodin týdně), které uvedli sami respondenti, neboť pro mne bylo důležité zjistit, jak svoji vytíženost studenti sami vnímají. Pro přehlednost a zjednodušení jsem pracovní vytíženost v tabulce vyjádřila dvěma způsoby. Jednak počtem hodin týdně a jednak stupněm vytíženosti na škále 0-3.

#### **Klíč k vyjádření vytíženosti:**

- nulová            0 (0 hodin týdně)
- mírná            1 (1–10 hodin týdně)
- střední          2 (11–29 hodin týdně)
- maximální      3 (30 a více hodin týdně)

#### **2.9.7.1 Lehcí prokrastinátoři**

Mezi lehkými prokrastinátoři byli jak studenti maximálně vytížení (3 respondenti), tak studenti s vytížeností mírnou (1 respondent) či nulovou (2 respondenti).

#### **2.9.7.2 Střední prokrastinátoři**

Střední prokrastinátoři byli vytížení středně (1 respondent) či mírně (2 respondenti).

#### **2.9.7.3 Těžcí prokrastinátoři**

Je zajímavé, že dva těžcí prokrastinátoři měli mimostudijní vytíženost nulovou a jeden měl naopak vytíženost maximální.

#### **2.9.7.4 Shrnutí**

Vzhledem k nereprezentativnosti výzkumného souboru sice nelze činit jednoznačné závěry, zdá se však, že faktor časové vytíženosti nemá zásadní vliv na míru prokrastinace. Mezi maximálně vytíženými jsou jak prokrastinátoři lehcí, tak těžcí, naopak lehcí prokrastinátoři byli vytížení nulově až maximálně.

#### **2.9.8 Studijní výsledky**

Tento oddíl by také bylo možné pojmenovat „zvládání studia“. Respondentů jsem se ptala, zda a kolikrát museli opakovat zkoušku či semestr, zda se jim dařilo plnit zapsané volitelné předměty, zda a kolikrát získali prospěchové stipendium. Tyto údaje jsem pro přehlednost zapsala do tabulek.

**2.9.8.1 Lehčí prokrastinátoři**

Prospěchové stipendium dostali alespoň jedenkrát 4 ze 6 lehkých prokrastinátorů. Zkoušku opakovali 2 respondenti. Celkově lze tedy označit tyto studenty za úspěšné.

Kód	Stipendium	Opakování zkoušky	Opakování semestru	Nesplněné zapsané předměty	Nápravná lhůta, CŽV <sup>9</sup>
R1-M-24-3D-L	ano 1x	ano 1x	ne	ano 2x	ne
R3-Ž-34-3K-L	ano 3x	ne	ne	ne	ne
R4-Ž-23-3K-L	ne	ano 2x	ne	ne	1x nápr. lhůta <sup>10</sup>
R5-Ž-19-1D-L	ne	ne	ne	ne	ne
R6-Ž-22-3D-L	ano 4x	ne	ne	ne	ne
R11-Ž36-3K-L	ano 2x	ne	ne	ano 2x	1x nápr. lhůta

**2.9.8.2 Střední prokrastinátoři**

Prospěchové stipendium nezískal dosud ani jeden ze 3 respondentů, zkoušky opakoval jen jeden z nich (4 zkoušky zvládl až na druhý pokus a 1 zkoušku dokonce až na čtvrtý pokus!).

Kód	Stipendium	Opakování zkoušky	Opakování semestru	Nesplněné zapsané předměty	Nápravná lhůta, CŽV
R7-Ž-20-1D-S	ne	ne	ne	ne	ne
R8-M-22-2D-S	ne	ne	ne	ano 2x	ne
R9-M-21-2D-S	ne	ano 2x	ne	ano, běžně	ne

**2.9.8.3 Těžcí prokrastinátoři**

Dva respondenti získali alespoň jedenkrát v průběhu studia prospěchové stipendium a zkoušku opakoval jen jeden z nich, a to jen jedenkrát. Jde sice pouze o 3 respondenty, ale je zajímavé, že z hlediska studijních výsledků jsou to také „zvládající“ studenti.

Kód	Stipendium	Opakování zkoušky	Opakování semestru	Nesplněné zapsané předměty	Nápravná lhůta, CŽV
R2-Ž-19-1D-T	ne	ne	ne	ne	ne
R10-Ž22-3D-T	ano 2x	ne	ne	ne	ne
R12-Ž38-3K-T	ano 4x	ano 1x	ne	ano 2x	1x nápr. lhůta

<sup>9</sup> CŽV je zkratka pro program celoživotního vzdělávání

<sup>10</sup> Nápravná lhůta byla 30denní lhůta po skončení zkuškového období k doplnění chybějících studijních povinností, roku 2010 byla zrušena.

## 2.10 Shrnutí

Výsledky ukazují, že *zvládání studia* souvisí se *zvládáním prokrastinace*. Těžcí prokrastinátoři v mém výzkumném souboru studium zatím zvládají. Vzhledem k tomu, že dva z nich jsou již ve třetím ročníku, lze oprávněně předpokládat, že studium také zdárně dokončí. Jelikož neznáme přesné skóre vyjadřující míru jejich prokrastinace, lze jen předpokládat, že bude někde na dolní hranici hodnot pro těžké prokrastinátoře. Jejich zvýšené skóre, díky kterému byli klasifikováni jako těžcí prokrastinátoři, je patrně dáno tím, že častěji volí formu aktivační prokrastinace (arousal procrastination).

## 3 ZÁVĚR

Prokrastinace, neboli odkládání povinností na pozdější dobu, je v současné době velmi rozšířený fenomén nejen mezi studenty nejrůznějších stupňů vzdělávání. Tato práce je zaměřena na akademickou prokrastinaci a její zvládání u bakalářských studentů Fakulty humanitních studií Univerzity Karlovy. Tato fakulta je specifická svou vysoce liberální formou studia. Na jedné straně je studentovi dána značná volnost v časové i obsahové organizaci studia, zároveň zde vzniká velký prostor k prokrastinaci – odkládání studijních povinností.

. Slovo prokrastinace pochází z latinského *procrastinare* a v české odborné literatuře je již zavedeným termínem. Přestože její výskyt sahá až do doby antiky, předmětem zkoumání se stala až ve druhé polovině 60. let 20. století. Dosud neexistuje jednotná definice, většina autorů se však shoduje na vymezení prokrastinace jako iracionálního a nefunkčního odsouvání úkolů na později. Podstatným rysem je nadměrný nesoulad mezi původním záměrem a výsledným jednáním (Lay, 1994) a z toho vyplývající snížený výkon a emoční rozlada. Podle některých autorů však někdy může jít o naprosto racionální, dopředu plánovanou strategii (takzvaná funkční prokrastinace v protikladu k dysfunkční formě).

V první, teoretické části jsem se snažila shrnout základní poznatky o problematice prokrastinace. Po přehledu různých definic prokrastinace a jejích forem shrnuji metody měření prokrastinace a výsledky výzkumů prevalence prokrastinace. V další části jsem se zaměřila na prokrastinaci v kontextu různých teorií osobnosti a jejich praktické uplatnění v poradenství prokrastinace. Po přehledu hlavních preventivních a intervenčních opatření následuje druhá, empirická část.

V té jsem se na základě 12 polostrukturovaných rozhovorů se studenty bakalářského studia Fakulty humanitních studií zaměřila na 8 tematických oblastí. Kromě základních sociodemografických dat jsem mapovala studijní podmínky a studijní výsledky respondentů.

Ve vztahu k prokrastinaci jsem se zajímala především o její projevy, postoje k ní a strategie jejího zvládní. Rovněž jsem se dotazovala na motivaci studentů ke studiu (a tedy k boji s prokrastinací) a konečně jsem zjišťovala postoj k liberální formě studia a míru uvědomění si vlastního prokrastinačního chování.

Dospěla jsem k následujícím odpovědím na výzkumné otázky. Dotazovaní studenti prokrastinují v míře lehké, střední s těžké. S rostoucí mírou prokrastinace klesá míra jejího uvědomování a naopak čím více si student své prokrastinační tendence uvědomuje, tím účinněji je schopen je zvládat. Všichni dotazovaní studenti považují prokrastinaci za jev nežádoucí, přičemž lehkým prokrastinátorům se lépe daří jednat v souladu s tímto přesvědčením. U dotazovaných studentů převládaly projevy optimistické a aktivační (arousal) prokrastinace, vyhýbavá (avoidant) forma prokrastinace se projevovala minimálně. Všichni studenti používají nějaké strategie k omezování prokrastinačních tendencí, využívají hlavně plánování, omezování rušivých vlivů a aktivní ovlivňování svých myšlenek. Dokonce i těžcí prokrastinátoři dokáží uplatnit vysokou míru sebekontroly a seberegulace v období těsně před zkouškou. Všichni dotazovaní studenti měli vysokou vnitřní i vnější motivaci. Vnitřní motivace, která byla společná všem je zájem o studium a potřeba sebeaktualizace. Ve vyšších ročnících motivace roste, což považuji za nejzajímavější zjištění (srovnání Ferrari et al., 1995). Liberální formu studia hodnotí všichni dotazovaní pozitivně, přičemž si uvědomují i její úskalí. Po počátečním období přizpůsobování se novému stylu studia se dostavuje nadšení z možnosti svobodně si volit rozvrh po stránce časové i obsahové. Neprojevila se žádná souvislost časové vytíženosti s mírou prokrastinace. Z rozhovorů vyplývá, že všichni dotazovaní studenti studium zvládají, přestože v míře prokrastinace jsou mezi nimi značné rozdíly. Ukázalo se, že zvládní akademické prokrastinace patří vedle obecných studijních předpokladů k důležitým kompetencím každého vysokoškolského studenta. Doufám, že tato práce podnítl další zájem o zkoumání tohoto rozšířeného fenoménu.



## 4 Seznam literatury

- Aitken M. A personality profile of the college student procrastinator [unpublished doctoral dissertation]. University of Pittsburgh; 1982. (cit. dle: Ferrari JR, Johnson JL, McCown WG. Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment. New York: Plenum Press; 1995.)
- Conti R. Competing demands and complimentary motives: procrastination on intrinsically and extrinsically motivated summer projects. *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000;15(5):47-59.
- Disman M. Jak se vyrábí sociologická znalost. Praha: Karolinum; 1993.
- Ellis A, Knaus W. Overcoming procrastination. New York: Institute for Rational Living; 1977.
- Ferrari JR, Dovidio JF. Examining behavioral processes in indecision: decisional procrastination and decision-making style. *Journal of Research in Personality*. 2000;34(1):127-37.
- Ferrari JR, Johnson JL, McCown WG. Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment. New York: Plenum Press; 1995.
- Ferrari JR. Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on working best under pressure. *European Journal of Personality*. 2001;15(5):391-406.
- Ferrari JR. Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 1992;14(2):97-110.
- Frost RO, Shows DL. The nature and measurement of compulsive indecisiveness. *Behaviour Research and Therapy*. 1993;31(7):683-92.
- Gabrhelík R, Vacek J, Mioviský M. Prokrastinace: validizace sebesposuzovací škály na populaci studentů vysokých škol. *Československá psychologie*. 2006;50(4):361-71.
- Gabrhelík R. Akademická prokrastinace: ověření sebesposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace [disertační práce]. Brno: Masarykova univerzita; 2008.
- Hendl J. Kvalitativní výzkum. Praha: Portál; 2005.
- Hess B, Sherman M. Eveningness predicts academic procrastination: the mediating role of neuroticism. *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000;15(5):61-74.
- Chenail R. Presenting qualitative data. *The Qualitative Report*. 1996(2-3). (cit. dle: Kohútek P. Prezentování kvalitativních údajů. *Biograf*. 1997;(9):17.)
- Chun Chu AH, Nam Choi J. Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behaviour on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*. 145(3):245-64.
- Ivanovičová M. Zítra je taky den. *Psychologie dnes*. 2008(9):42-5.
- Kachgal MM, Hansen LS, Nutter KJ. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education*. 2001;25(1):14-21.
- Kassin S. *Psychology*. New York: Prentice Hall; 2004.
- Knaus WJ. Procrastination, blame, and change (special issue). *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000;15:153-66.
- Kohútek, P. (1997): *Prezentování kvalitativních údajů*. *Biograf*, 9,17odst (výťah z článku R. Chenaila: Presenting Qualitative Data z časopisu *The Qualitative Report*, 1996, 2-3.
- Lay CH. Procrastination scale – for student populations [Internet]. 1986 [cited 2012 May 15]. Available from: <http://www.yorku.ca/rokada/psycstest/prcrasts.pdf>
- Pychyl TA, editors. *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC: American Psychological Association; 2004. p. 43-58.
- Marano HE. Procrastination: ten things to know [Internet]. *Psychology today*; 2003, [updated 2010 Jul 7; cited 2012 May 15] Available from: <http://www.psychologytoday.com/articles/pto-20030823-000001.html>

- McCown W, Johnson J. Personality and chronic procrastination by university students during an academic examination period. *Personality and Individual Differences*. 1991;12:413-15.
- McCrae RR, Costa PT. Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the five factor model. In: Wiggins J, editors. *The Five-factor model of personality*. New York: Guilford Press; 1996.
- Milgram N, Batori G, Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993;31(4):487-500.
- Milgram NA. Foreword. In: Ferrari JR, Johnson JL, McCown WG. *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press; 1995.
- Možný P, Praško J. *Kognitivně - behaviorální terapie: úvod do teorie a praxe*. Praha: Triton; 1999.
- Nuslauerová P. Prokrastinace - odkládání úkolů. *Psychologie v ekonomické praxi*. 2004;39(3-4):105-25.
- Pychyl TA. Temporal motivation theory: formula or folly? [Internet]. *Psychology today*. 2008 [cited 2012 Apr 5]. Available from: <http://blogs.psychologytoday.com/blog/dont-delay/200803/temporal-motivation-theory-formula-or-folly>
- Schouwenburg HC, Lay CH. Trait procrastination and the Big-Five factors of personality. *Personality and Individual Differences*. 1995;18(4):481-90.
- Schouwenburg HC. Procrastination, motivation, and personality: towards a motivational theory of procrastination. Paper presented at the 4th Biennial International Conference of Procrastination, 25.-27. July 2005, London, Great Britain.
- Sliviaková A. *Akademická prokrastinace ve vztahu k perfekcionismu [diplomová práce]*. Brno: Masarykova Univerzita; 2007.
- Solomon LJ, Rothblum ED. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 1984;31(4):503-9.
- Solomon LJ, Rothblum ED. Procrastination Assessment Scale-Students (PASS). In: Fischer J, Corcoran K, editors. *Measures for clinical practice, volume 2*. New York: The Free Press, 1994. p. 446-52.
- Sroloff B. An empirical research of procrastination as a state/trait phenomenon. [unpublished master`s thesis]. Ramat-Aviv: Tel-Aviv University; 1983. (cit. dle: Milgram NA, Sroloff B, Rosenbaum M. *The Procrastination of everyday life*. *Journal of Research in Personality*. 1988;22(2):197-212.)
- Steel P. Procrastination central - treatment [Internet]. 1999-2007 [cited 2012 Apr 18]. Available from: <http://webapps2.ucalgary.ca/~steel/Procrastinus/treatment.php>
- Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007;133(1):65-94.
- Strauss A, Corbinová J. *Basics of qualitative research: grounded theory procedures and techniques*. California: Newbury Park; 1990. (přeložil Ježek S, 1999)
- Surynek A, Komárková R, Kašparová E. *Základy sociologického výzkumu*. Praha: Management Press; 2001.
- Šťovíčková - Jantulová M. Úvod empirického výzkumu sociálních věd. 2009/2010 [Internet]. 2009-10 [cited 2012 Mar 27]. Available from: <http://www.moodle.fhs.cuni.cz/course/view.php?id=614>
- Vágnerová M. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum; 2004.
- VanEerde W. A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*. 2003;35(6):1401-18.

## 5 Přílohy

### 5.1 Transkript rozhovorů

#### 1. ROZHOVOR – R1

Tazatel:	Radana Jančová
Datum:	27. 4. 2012
Místo:	budova FHS UK
Délka rozhovoru:	35 min.
<b>Profil respondenta</b>	kód M24 – 3D – L
Pohlaví:	Muž
Věk:	24 let
Forma studia:	Denní
Ročník:	3.
Roků od maturity:	2
Zaměstnanost:	10 hod./týd. (škála mírná – 1)
Poznámky:	Brigáda
Míra prokrastinace odhadovaná:	lehká – L
Míra prokrastinace naměřená:	lehká – L
<b>Studijní výsledky</b>	
Stipendium:	ano, 1 x (1. sem.)
Opakování zkoušky:	1 x Úvod do historie (2. sem.)
Opakování semestru:	ne
Nesplněné zapsané předměty:	2 x ve dvou semestrech
Nápravná lhůta, CŽV:	ne

1. Nejdříve Tě poprosím, abys okomentoval tři výroky, které Ti přečtu.

Co si myslíš o tomto výroku: „Nikdy nedělej dnes, co můžeš odložit na zítra. A ještě lépe: Nikdy neodkládej na zítra to, čemu se můžeš vyhnout úplně“?

S výrokem spíše nesouhlasím, protože by se celý dal otočit a spíše bych řekl, že co můžeš udělat dnes, udělej a neodkládej na zítřek, protože je vždycky lepší, když povinnosti předcházejí volnému času.

2. A co tento výrok – je to spontánní, autentická výpověď studenta:

„No, klasika... učím se na zkoušku a přitom prostě dělám hromadu blbostí, které dělat nemám... nevydržím u toho sedět... jdu do ledničky, něco si vezmu... pak vidím nádobí ve dřezu, to by bylo fajn, kdyby bylo umytý. Tak ho umeju. Vracím se ke stolu, tam mám bordel, tak to poklidím. A tak to jde furt dál, až je večer a beztak se pak nechám vytáhnout na pivo... a den je v čudu...“

Hm, k tomu se stavím spíše tak, že se snažím izolovat ode všech podnětů, které by ve mně mohly vyvolávat nějakou aktivitu, to znamená, že se vyloženě koncentruju na svou práci, dokud není hotová.

3. A poslední výrok: „Nejdříve se podívám na seriál... co kdybych uklidila? ... Potom se vrhnu na důležité úkoly“ Připomíná vám to něco? Někdy odkládáme povinnosti a místo nich konáme věci, které bychom jindy nedělali. Cokoli, co nám oddálí onu povinnost, která nám neustále visí nad hlavou... Stává se Ti to někdy?

Hm, spíše ne.

4. Jak bys odhadl sebe, jestli je to Tvůj problém, vůbec není, mírná, střední, těžká prokrastinace – jak jsi na tom Ty?

Myslím si sám, že spíše jsem pracovitý člověk a prokrastinaci zažívám pouze v situaci – například nedostatečného tlaku... vnějších stimulů, to znamená, že když nejsem k ničemu motivován a tlačěn a mám hodně volného času, tak banální problémy jsem schopen odložit na neurčito, pokud mě netlačí nějaký čas. Takže spíše lehká prokrastinace v situacích, které nevyžadují moje soustředění.

5. A jak vypadala Tvoje příprava na poslední zkoušku?

No, ... sociální izolace, hodně jasmínového čaje a co možná největší soustředění na učení.

A kolik ses učil dnů?

No, tak tři tejdny jsem se to učil, přičemž tomu předcházel dejme tomu až měsíc čtení těch textů, ale to bylo jenom povrchové, abych věděl jenom, o co tam jde...

A to třítydenní učení bylo tak intenzivní, že jsi „neviděl neslyšel“, nebo jsi občas šel třeba si zaběhat... nebo prokládal jsi to něčím jiným?

Ano, prokládal jsem to sportem.

6. A teď Tvoje motivace ke studiu – jaké máš plány, jak je pro Tebe důležité tohle studium dokončit pro Tvé další plány či pro udržení Tvého momentálního místa a podobně...

Spíše bych to pojal tak, že tohle bakalářské studium, které zrovna studuju je nejlepší přípravou právě na následující magisterský, že je to opravdu základní kámen, bez kterého by člověk... nebo který by měl mít a na kterém by se dalo stavět dál, nicméně na tu poslední zkoušku třeba jsem se učil hodně intenzivně právě proto, že chci studovat psychologii a proto jsem si vybral nejvíce psychologických témat, abych měl k přijímacím zkouškám co nejvíce znalostí a zvýšil si pravděpodobnost přijetí na maximum.

7. Jak Ti vyhovuje liberální forma studia na FHS?

Vyhovuje mi do té míry, že jsem se studiem spokojen, nicméně některé liberální postupy, jako například právě volba témat na poslední zkoušku SVIP – tak s tou spíše nesouhlasím, protože pokud teda liberální studium, tak by spíše člověk by si měl liberálně zvolit obor... celistvý obor... a ne pouze jakési dílčí otázky a problematiku daného oboru. Potom člověk nejen, že se ztrácí v pojmosloví, ale různé teorie samozřejmě občas i splývají a student není schopen se úplně a zcela zaměřit na to, co by opravdu chtěl dělat.

8. A jak celkově hodnotíš studium na této škole?

No, ... bezesporu pozitivně.

Díky moc, ještě si doplním některé údaje:

Šel jsi hned po maturitě na tuto školu?

Ne, po maturitě jsem studoval na ČVUT jeden rok a pak rok pracoval v bance. Ale na vejšku jsem chtěl, tak jsem si dal tři přihlášky a vyšly mi dvě – FHS a na FSV politologie.

A vybral sis FHS?

Vybral jsem si FHS.

Kolik asi hodin pracuješ týdně?

Málo, asi 10 hodin tejdně.

Jaké máš podmínky ke studiu? Máš svoji místnost a klid, můžeš si čas plánovat podle sebe nebo se musíš přizpůsobovat?

Bydlím s bratrem... občasně teda. Takže mám svůj klid.

6. Je pro Tebe důležité dokončit studium co nejdříve?

Chci dokončit co nejdřív.

Takže sis dal přihlášku?

Ano, na fildu, pedagogickou a ještě k nám na antropologii.

A na tu fildu jdeš na bakalářský nebo magisterský?

Na fildu jsem si dal na bakalářské.

A máš už nějakou představu, co bys chtěl dělat?

Mám, no... já bych chtěl dělat dětskou klinickou... to mě baví – práce s dětma... pozorovat jejich reakce... Mě třeba k tomu nejvíc motivovalo to, že moje matka byla alkoholička... teda asi jenom dva roky, ale dostala se z toho. To mě teda nejvíc motivovalo k tomu, abych studoval psychologii.

Jsi perfekcionista?

Ne, toho se obávám... ale jsem perfekcionista v tom, co si určím jako svůj cíl, v tom, co považuju za důležitý... ve škole i v práci, ale zase mám rád svůj klid.

Řekl bys, že máš vyvážený životní styl... děláš sport... jak jsi říkal?

Ano, sportuju... tenis, kolo...

10. A takhle jsi to měl vždy, nebo ses nějak vypracoval k tomuto přístupu?

No, co si takhle vzpomínám, tak můj postoj ke studiu byl předtím teda úplně jinej...

Kde?

Na tom ČVUT.

A tam jsi skončil proč?

Tam mi nešla matika... ztroskotal jsem na matice... neměl jsem prostě zkoušku z matiky...

Takže jsi ji oddaloval?

Jo, oddaloval jsem ji...

6. A bylo to proto, že to bylo nad tvé síly nebo jsi neměl motivaci?

V té době jsem neměl dost silnou motivaci, a proto jsem tu zkoušku oddaloval, a proto jsem se na ni nijak zvlášť nepřipravoval, a proto jsem na ní ztroskotal...

Takže jsi v podstatě napravený prokrastinátor...

A máš k tomu ještě nějaký postřeh nebo bys chtěl něco dodat – či něco k těm otázkám?

Připadá mi dobré zaměřit se spíše na ten vývoj než na aktuální stav – protože k tomu je člověk schopný se nějak dopracovat... pokud ovšem nemá nějaké predispozice, který můžou být genetický, ale spíš bych položil otázku vývoje na základní škole, na střední a na teďka... otázky motivace a podobně...

Děkuji za rozhovor

## 2. ROZHOVOR – R2

Tazatel:	Radana Jančová
Datum:	27. 4. 2012
Místo:	budova FHS UK
Délka rozhovoru:	16 min.
<b>Profil respondenta</b>	kód Ž19 – 3D – L
Pohlaví:	žena
Věk:	19 let
Forma studia:	denní
Ročník:	1.
Roků od maturity:	0
Zaměstnanost:	0
Poznámky:	–
Míra prokrastinace odhadovaná:	střední
Míra prokrastinace naměřená:	těžká
<b>Studijní výsledky</b>	
Stipendium:	ne – uděluje se až po 2. sem.
Opakování zkoušky:	ne
Opakování semestru:	ne
Nesplněné zapsané předměty:	ne
Nápravná lhůta, CŽV:	ne

1. *Přečtu Ti výrok a Tvůj komentář k tomu. Řčení: „Nikdy nedělej dnes, co můžeš odložit na zítra. A ještě lépe: Nikdy neodkládej na zítra to, čemu se můžeš vyhnout úplně“. Co na to říkáš?*

No, je to moc pěkný... (smích)... bohužel, ... nerada to přiznávám, ale jo... odkládám, co se dá, no... (smích)

2. *Tak, výrok číslo dvě – spontánní a autentická výpověď studenta: „No, klasika... učím se na zkoušku a přitom prostě dělám hromadu blbostí, které dělat nemám... nevydržím u toho sedět... jdu do ledničky, něco si vezmu... pak vidím nádoby ve dřezu, to by bylo fajn, kdyby bylo umytý. Tak ho umeju. Vracím se ke stolu, tam mám nepořádek, tak to poklidím. A tak to jde furt dál, až je večer a beztak se pak nechám vytáhnout na pivo... a den je v čudu...“*

Todle přesně popisuje moje první zkouškový období... (smích)... naprosto dokonale... procestovala jsem celé byt s učebnicí v ruce a stejně jsem se do ní ani jednou nepodívala... (smích)

3. *Někdo říká, že prokrastinace může mít své výhody, že se člověk pod tlakem zmobilizuje k vyšším výkonům – jak se na to díváš Ty?*

Každýmu to vyhovuje jinak. Zním lidi, kteří si to potřebují rozplánovat, aby právě každý den udělali něco a aby byli v klidu a vše se v klidu naučili. A znám lidi, kteří mají do zkoušky dva dny a rychle se všechno navrčej a vyhovuje jim to mnohem víc, než kdyby nad tím strávili 14 dní... Takže to závisí podle mě od člověka.

5. *A jak vypadala Tvoje příprava na poslední zkoušku?*

No, tak... já jsem si určila určitou dobu asi týden, abych se nějak podívala na to, o co přesně jde, kolik toho musím zvládnout a rozvrhla jsem si to tak, abych víceméně stíhala nějakým

způsobem... no, stejně nejméně práce bylo zase až na tu poslední chvíli, ale... když na něčem záleží, tak si to rozvrhnu a snažím se toho držet, abych se k tomu donutila a abych věděla, že mám ten čas...

*A jaké strategie používáš, aby ses k tomu donutila? .... Abyš necestovala s tou učebnicí po bytě...?*

Strategie číslo jedna. V žádném případě nezapnout počítač. Ať se stane cokoli, nezapnout počítač, protože už se od něj neodtrhu. Takže veškerý materiál, ze kterých se učím, mám tištěný, mám to na papírech, protože já jak zapnu počítač, ... tak tam je tisíce jiných možností, co by se dalo dělat... a to nejde... Za další jsem ráda, když jsem sama. Protože když je kolem mě někdo... mně stačí ve vedlejším pokoji, že brácha tam sedí a hraje si počítačovou hru a já teďka vím, že on tam něco dělá, a že by to mohlo být zajímavý... a už mě to úplně rozptyluje, takže je paráda, když jsem sama, když se kolem mě nic neděje, takže asi takhle se to snažím vždycky zařídit.

*Takže si to nějak domluvíš, nebo spíš někam odejdeš, nebo jak si to zajistíš?*

No, ono je zkouškový období v době, kdy brácha jde do školy, a naši jsou v práci, takže já to dopoledne mám doma volný, že tam nikdo není.

*Takže tím se dostáváme k tomu, že máš klid na učení, když potřebuješ, tak si ho můžeš zajistit...*

No, při nejhorším můžu taky zůstat na koleji, že jo... kdyby to jinak nešlo...

*Aha, takže máš i kolej...*

No, mám ještě kolej, takže si můžu vybrat, kde to pro mě bude v tu chvíli lepší...

*6. No, a teď tvoje motivace ke studiu... Tohle studium je pro tebe důležitý nějak zásadně k něčemu dalšímu...?*

Takhle: Já jsem vždycky chtěla studovat, ale nikdy jsem nevěděla co. Ale šla jsem na střední školu na obchodní akademii, měla jsem zaměření ekonomický, ale to jsem si říkala: já znám jenom tu ekonomiku a neznám nic jiného, takže tahle fakulta mě zaujala, že tady byla možnost historie, filosofie, antropologie, sociologie, tak jsem si říkala, že zkusím od každého něco a podívám se, co mi to... jakým způsobem... co mě třeba zaujme... že třeba je něco, co neznám, a že mě to nějakým způsobem přilne k srdci...

*A ty jsi sem nastoupila rovnou po maturitě... z té střední...?*

Ano, z obchodní akademie.

*A tam byl pro tebe problém s nějakým odkládáním...?*

*Když tady je ta liberální forma studia, je tady větší volnost, možnost něco odkládat... Jak jsi na tom byla tam a teď tady?*

Tady je to tak, že tu mám větší zodpovědnost. Protože na té střední škole tam furt byl tak nějak ještě někdo, kdo furt: musíš to odevzdat... a očekávám to tehdy a tehdy a furt na nás tak jako dohlíželi, abychom to opravdu dodali. Tady, když to člověk neodevzdá, no tak, ehm... jako... tvoje smůla, že jo, takže tady už je to na takový vlastní zodpovědnosti, ale zase mně to vyhovuje víc, protože já jsem nikdy neměla problém něco neodevzdat včas, nebo že bych něco zanedbávala, nebo tak... prostě vím, co si můžu dovolit... takže asi tak.

*7. Takže tě to vlastně motivuje a nutí k té zodpovědnosti...*

Mně to vyhovuje. Mně třeba na střední škole hrozně vadilo, že byla nultá hodina, která byla suplovaná, koukalo se na film, ... ale museli jsem tam přijít, ... že prostě byla docházka, takže se muselo přijít. Já tady si zvolím která hodina si myslím, že pro mě má smysl, kterou považuju za důležitou a na tu se soustředím a tam přijdu.

*7. Čili vlastně ta liberální forma podle tebe umožňuje efektivnější studium...*

Mně to přijde, že ano, protože když mi přijde, že třeba tendle den bych v té škole mohla vynechat a mohla bych udělat něco jinýho, tak ten den vynechám a mám třeba hotovou práci na další jiný den, kterou potřebuju mít včas zvládnutou...

*Tak má to asi i svý úskalí, že je tady větší prostor pro tu prokrastinaci...*

Jednak je tam větší prostor pro takovou tu lenost, že si člověk řekne třeba: tak minule jsem taky nebyla, tak... (smích)... nepudu ani teď, ale to záleží na tom člověku jak je svědomitej a jak je to pro něj důležitý.

*Ty jsi v prvním ročníku... první semestr jsi zvládla bez problémů... nemusela jsi nějakou zkoušku opakovat?*

V pořádku... úplně bez problémů na poprvý jsem dala všechno.

*A stipendium jsi dostala?*

Ne, to ještě ne, to se dává stipendium až po prvním roce.

*A ty pouze studuješ, je to tvoje jediná povinnost?*

No, uvažovala jsem o brigádě, že bych si ještě přivydělávala, ale zatím... není to nutný... takže se můžu soustředit na školu... zatím.

*A zkoušky skládáš třeba i v předtermínu?*

Ano, byla jsem i v předtermínu.

*Stalo se ti, že jsi nesplnila nějaký zapsaný předměty... takový ty dobrovolný?*

Ne, zatím mám všechno splněný. Nevím, jak to bude teď, ale zatím mám všechno.

*4. A jak by ses hodnotila, co se týče té prokrastinace... jestli seš lehký, střední, těžký prokrastinátor... jak s tím musíš bojovat?*

Já myslím, že ta střední úroveň je asi úplně běžná... (smích)... že jako každej má někdy... Nevím... někdy mě třeba chytne, že jako jó něco udělám dopředu a někdy... třeba dneska jsem dělala referát... o dvě hodiny dřív jsem vstávala, abych ho stihla napsat... jako, jo... (smích)... ale stane se... někdy ho mám hotový třeba už v pondělí, I když je na pátek... to prostě záleží, ... to je i podle aktivit, co mám na ten týden domluvený, nebo co plánuju... prostě jak to dopadne.

*Děkuji za rozhovor.*



## 3. ROZHOVOR – R3

Tazatel:	Radana Jančová
Datum:	27. 4. 2012
Místo:	budova FHS UK
Délka rozhovoru:	35 min.
<b>Profil respondenta</b>	kód Ž 34 – 3K – L
Pohlaví:	žena
Věk:	34 let
Forma studia:	kombinovaná
Ročník:	3.
Roků od maturity:	10
Zaměstnanost:	50 hod./týd. (nepracuje, ale vytížena péčí o kojence)
Poznámky:	mateřská, 8 měs. dítě
Míra prokrastinace odhadovaná:	lehká – L
Míra prokrastinace naměřená:	lehká – L
<b>Studijní výsledky</b>	
Stipendium:	ano, 3x (3 semestry), 4. sem. nedostala kvůli přerušení (těhot.)
Opakování zkoušky:	ne
Opakování semestru:	ne
Nesplněné zapsané předměty:	ne
Nápravná lhůta, CŽV:	ne

Cesta od maturity sem.

Gymnázium, po maturitě VOŠ – ekonomická, 10 let pracovala jako manažerka, firma končí, úřad práce, podpora + rekvalifikace (2 měsíční kurz účetnictví) – práci nenašla ani potom (všude chtěli praxi), přijímačky na FHS a antropologii (Plzeň) – přijata na obě, volí FHS (kvůli dostupnosti). První 3 semestry úspěšné (nic neopakovala, dokonce stipendium), čtvrtý semestr přerušovala kvůli těhotenství (jinak by dostala stipendium – prospěchový průměr 1,4), po půl roce opět pokračuje s dítětem. Na jaře se vrátila do studia a pokračuje 5. semestrem.

Jaké jsou teď tvoje podmínky ke studiu (s dítětem)?

S dítětem je to daleko náročnější, než jsem myslela... protože malej už si přes den vyžaduje téměř neustále pozornost, moc nespí přes den, večer usíná dýl, ještě ho v noci kojím, takže abych se vůbec trochu vyspala... je to problém najít nějaký čas... studuju po chvilkách...

1. Mohla bys, prosím okomentovat výrok: Nikdy nedělej dnes, co můžeš odložit na zítra. A ještě lépe: Nikdy neodkládej na zítra to, čemu se můžeš vyhnout úplně...

Tak já do toho teda absolutně nezapadám, protože já jsem úplně přesně člověk opačnej... a to se týká třeba i péče o domácnost nebo zařizování nějakých věcí na úřadě... já jsem přesně úplněj opak... já jdu, vyřídím si to a pak mám volno... a úplně teda nesnáším, když třeba můj přítel řekne, že je na to dost času, a pak to samozřejmě... (smích)... potom honí na poslední chvíli, nebo nestihne nějaký limity... tak já jsem přesně ten opak, že když jsou ty povinnosti, tak já jako: udělat si ty povinnosti a potom mít to volno... A co se týká tady těch studijních povinností... tak vzhledem k tomu, že teda celej den se starám o malýho... tak pro mě jakýkoliv čas, kterej je volnej... tak věnuju tady tomu. Když on třeba na půl hodiny usne, tak už jsem si zpracovávala knihy na DK... už jsem tam seděla a už jsem to mastila u počítače,

nebo ted'ka... už to teda mám zpracovaný tak, že on usne... já papíry... a učím se... vozím kočárek... v jedný ruce papír... jedu s kočárkem... učím se... přednášky na MP trojce... protože jinak se to dělat nedá, ale věřím tomu, že ti studenti, který teda tydlety problémy nemaj... já si myslím, že je to i věkem... že k tomu člověk přistupuje už jinak... protože já to dneska беру jako nějakou šanci... třeba ještě si tu vysokou školu dodělat a tím si splnit nějaký zájmy, který jsem dřív třeba měla a nedostala jsem se k tomu... protože ekonomie mě třeba jako nebaví, i když jsem v tom dělala deset let, měla jsem dobrou pozici, byla jsem manažerka... ale zjistila jsem, že mě to nenaplnuje, takže jsem to brala jako šanci třeba ještě změnit svůj život, dělat něco, co člověka baví... a tam je, myslím, ten klíč... v tom, jestli to člověka baví, protože když to toho člověka baví a přistupuje k tomu jako, že je to je jeho koníček, tak si to i přečte rád, protože ho to zajímá, co se tam dozví v té knížce... a když to bere jenom jako... musím to studovat, protože na jinou školu jsem se nedostal... a maminka by mě doma řekla... a musel bych třeba na úřad práce... tak k tomu přistupují jinak, že jo... Jestliže měli třeba víc škol a nedostali se na to, co chtěli a jsou tady jenom proto, aby někde byli, no, tak... jako... to odkládaj... takže si myslím, že teda prvotní je tam ten zájem, protože pokavad to člověka zajímá, tak jde a věnuje se tomu.

A baví?

Mě určitě. Proto jsem právě na ten obor šla, protože já jsem měla gymnázium humanitní obory, to mě bavilo, a chtěla jsem se věnovat dějinám původně, ale tím, že jsem se tam nedostala, tak jsem skončila u té ekonomie a tím pádem jsem to teda potom těch deset let dělala... a vlastně jsem deset let dělala něco, co jsem nikdy dělat nechtěla...

6. Takže tvoje motivace ke studiu je veliká... bereš to jako šanci...

Beru to jako šanci splnit si svůj sen, který jsem dřív měla, ale ke kterému jsem se nedostala.

9. Takže to ti pomáhá v tom, abys neodkládala... to, že si říkáš: teď, nebo nikdy? Nebo co ještě ti třeba pomáhá?

A taky povaha, povahový rysy... umanutost, ... že jsem zvyklá nejdřív si splnit svoje povinnosti a potom mít to volno... a tvrdohlavost, že když se do něčeho pustím, tak se mi to nechce vzdát a kór ne ve třetím ročníku, i když teda jsem zjistila, že je to s malým náročnější, než jsem si myslela... ale zase... zahodit dva roky něčeho, do čeho jsem investovala... jako že si řeknu: no, tak dobrý... kašlu na to... tak jsem k tomu přistoupila tak, že mě od tý zkoušky budou muset třikrát vyhodit... a pak si řeknu: jo, tak jsem to prostě nezvládla... a pak ještě je tu šance na CŽV...

A musela jsi opakovat nějakou zkoušku?

Zatím ne, zatím nic, ale očekávám... teď mám před sebou EDK...

10. A vždycky jsi byla taková, nebo jsi k tomu nějak dospěla... vždycky jsi plnila své povinnosti okamžitě?

Neplnila, protože já jsem měla největší problém s tím, že mě všechno šlo, a to je jako zásadní problém, když na základní škole se člověk nepodívá ani jednou na učení a má takový známky, aby mohl jít na gympl... tak na gymplu se to trochu zvirtlo, protože tam už to nestačilo a já jsem to včas nepochopila, takže tam byly i čtyřky... třeba na vysvědčení jsem měla... ale pak zase najednou, když jsem si potřebovala obhájit trojku, abych tu čtyřku na vysvědčení neměla... a musela jsem si nad tím sednout, abych se to naučila na fyziku... tak jsem najednou měla z písemky jedničku... asi tam v té době nebyl ten zájem... já jsem si v té době doma hodně četla, ale četla jsem si jiný věci než ty, co byly v té škole, protože co bylo v té škole mě jaksi prostě nezajímalo... a až vlastně na té poslední škole jsem se začala jakoby učit... kdy nás v prváku bylo asi třicet ve skupině, a zbylo nás osm, protože všechny vyhodili na matiku... a potom tam teda zůstali jenom ty lidi, který nechodili do hospody, jak se na vysoký škole chodí, a co se učili, tak jsem se začala taky učit, protože teda nebylo s kým chodit ven...

Takže zlom byl na střední škole?

Zlom byl až na tý VOŠce, na tý střední jsem se učila, když mi teda, jak se říká „hořela koudel u zadku“...

Takže sem jsi už nastoupila s vypěstovanou kázní jak zvládat termíny, průběžně se učit a podobně...?

Ano, na tý VOŠce jsem se začala opravdu učit, ale zjistila jsem, když jsem sem nastoupila, že ty nároky jsou tady ještě vyšší... Já jsem třeba neměla nikdy problém se čtením... Děláám ty DK, protože jsem kombinovaná a nemám s tím problém... naopak mi tahle forma studia velmi vyhovovala, i když je pravda, že kdybych byla tady, tak bych asi chodila na některé semináře... třeba etologie by mě zajímala... Ale ta možnost tam nebyla, takže ta četba se pro mě hodila dobře... obtížný pro mě bylo psát... První referáty jsem dělala hrozně dlouho... furt jsem to opravovala, pořád jsem si nebyla jistá, jestli je to v pořádku... A dneska už mi to jde od ruky, protože jsem si už osvojila... jednak některý cizí výrazy... jednak některý slovní vazby... aby to dobře znělo, takový ty ustálený výrazy... že když si to někdo přečte, tak pozná ten styl... takže tím jsem se rozepsala... A učení na kolokvium řeším tím, že to, co jsem odevzdala, si čtu, popřípadě když byla v knížce nějaká tabulka nebo něco, co bylo důležitý, ale co jsem v referátu neměla a co mám třeba vytištěný... tak to se jako učím, pořád si to čtu... Někdy, když vím, že budu muset hodně mluvit, tak si to i přeříkám... A co mě teda vyhovuje, to byly ty písemný zkoušky, protože tam byla větší anonymita... Měla jsem takový pocit, že když to nenapíšu, tak se vlastně nic nestane, a že to půjdu zkusit znova... Daleko větší problém mám teda s ústníma zkouškama, protože jsem hrozný trémista a mám pocit, že tam neřeknu vůbec nic, že budu mít úplný vokno... a u jednoho učitele na kolokvium se mi to i stalo...

Měla jsi někdy stipendium?

Měla jsem stipendium první tři semestry, čtvrtý semestr jsem nedostala díky tomu, že jsem přerušovala... takže já jsem měla průměr asi 1,4... ale nicméně jsem stipendium nedostala... A tehdy mě to mrzelo, protože jsem chtěla koupit kloučkovi něco na vánoce...

5. Jak vypadala tvoje příprava na poslední zkoušku?

Čtení. Když mám to dékáčko, tak čtení. Ani si to tolik nepřeríkávám... Předříkávat si budu až se teď budu učit na EDK, tak si budu přeříkávat ty pětiminutový témata... To si budu muset na ty stopky nacvičit... ale jinak většinou si to jenom čtu, ani si to neříkám... maximálně dneska ráno v autě, když jsem sem ráno jela, tak jsem si říkala, na co jsem si vzpomněla, ale většinou ani to nedělám... jenom si to čtu.

2. Přečtu ti druhý výrok, který chci, abys nějak okomentovala. Je to spontánní a autentická výpověď studenta, která ilustruje jeho prokrastinační chování před zkouškou: „No, klasika... učím se na zkoušku a přitom prostě dělám hromadu blbostí, které dělat nemám... nevydržím u toho sedět... jdu do ledničky, něco si vezmu... pak vidím nádobí ve dřezu, to by bylo fajn, kdyby bylo umytý. Tak ho umeju. Vracím se ke stolu, tam mám nepořádek, tak to poklidím. A tak to jde furt dál, až je večer a beztak se pak nechám vytáhnout na pivo... a den je v čudu...“

No, trošku to znám... teda s tím pivem s malým asi těžko... ale taky to dělám... hlavně třeba když nemůžu něco pochopit... A teď mi to neleze do hlavy, anebo nemůžu vymyslet nějakou větu, tak si jdu vzít něco k jídlu... (smích)... a mezitím se mi to trošku rozleží, a pak třeba už něco vymyslím... takže je to spíš, že se na něčem zaseknu... Ne, že by se mi do toho nechtělo, ale že je to nějaká obtížná část... A já prostě nevím, jak se s tím vyrovnat, tak jdu dělat něco jiného... tak v mém případě je to třeba, že zabřečí, tak to je jasný, že se musím postarat...

No, to už jsou vnější faktory...

A dělám třeba taky to, že si chodím přečíst na internet bulvár... (smích)... buď jako ještě než vůbec začnu... a nebo když už chvíli dělám... A teď si tam přečtu ty nesmysly, jako třeba, že Bartošová todle... no, všechno neotvírám, jenom něco... Pak si třeba zkontroluju poštu...

a pak dělám zase to svý... tak todleto spíš... ale třeba nádobí mě ani nijak nedráždí... Takže tohle požívám asi jako nějaký způsob odreagování... že teda starám se o něj (o dítě)... a teďka, abych nějak přepnula, tak si přečtu ten bulvár a pak to jdu teda dělat...

3. Tady asi nejde o to CO, ale spíš jestli zažíváš taky ty tendence než se pustíš do naplánované činnosti, že děláš chvíli něco jiného...

No, ale musím si fakt pospíšet, protože klouček mi spí třeba jen půl hodiny, hodinu, takže to jsou činnosti, který mi zaberou třeba tři minuty... Nemůžu si dovolit dělat to třeba půl hodiny, protože to už vím, že se zase vzbudí... takže jako jo, ale opravdu v malý míře.

Takže asi pojem volný čas moc neznáš...?

Pojem volný čas... ten pro mě teď neexistuje... to je pro mě asi bezvědomí v noci, kdy spím, než se vzbudí na kojení...

4. Jak by ses hodnotila, co se týče prokrastinace... jsi lehký, střední těžký prokrastinátor?

Já si myslím, že jsem spíš ten člověk... zase ne, že bych byla šprt, ale pokud se mám něco naučit, tak nemám ten klid, dokud se to nenaučím. A jediný, co bych tak měla tendenci odkládat je třeba jet na kolokvium... Například teď jsem se rozhodovala, jestli pojedu v pátek nebo v pondělí, a říkala jsem si, že pojedu v pátek abych se o víkendu už mohla věnovat něčemu jinému... A ten důvod toho odkládání je, že mám strach... se osobně prezentovat. Kdyby to bylo jenom poslat někam práci a oni mi to oznámkuje, tak bych byla úplně spokojená, kdyby to takhle šlo dokončit tu školu, protože já mám jakoby problém ne se tomu věnovat, ale jít někam a odprezentovat to, protože z toho mám strach... Věk v tom nehraje žádnou roli, je to prostě povahou, že se člověk bojí...

Takže to někdy i oddložíš?

Ne, to ani ne, spíš si to už uvědomuju, že tuhle vlastnost mám, a že prostě když pojedu v pondělí, tak se budu bát stejně, takže si racionálně řeknu, že to musím překonat a vysvětlím si, že to je třeba jen půlhodina, a že co je půlhodina v lidském životě, a co se mi může stát horšího, než že mi řeknou... tak si přijďte příště... A že vlastně nehodnotí mě jako osobu, že jsem já špatná, ale že zrovna teď to nevyšlo, tak to vyjde jindy, takže si to takhle racionálně vysvětlím a jedu...

Děkuji za rozhovor.

## 4. ROZHOVOR – R4

Tazatel:	Radana Jančová
Datum:	27. 4. 2012
Místo:	budova FHS UK
Délka rozhovoru:	28 min.
<b>Profil respondenta</b>	kód Ž 23 – 3K – L
Pohlaví:	žena
Věk:	23 let
Forma studia:	kombinovaná
Ročník:	3.
Roků od maturity:	2
Zaměstnanost:	30 hod./týd.
Poznámky:	studuje souběžně 2 VŠ + brigáda ( 8 hod./týd.)
Míra prokrastinace odhadovaná:	střední – S
Míra prokrastinace naměřená:	lehká – L
<b>Studijní výsledky</b>	
Stipendium:	ne
Opakování zkoušky:	Úvod do historie (3. pokus) a OJAK (2. pokus)
Opakování semestru:	ne
Nesplněné zapsané předměty:	ne
Nápravná lhůta, CŽV:	ano, nápravná lhůta v 1. sem.

## Cesta od maturity na FHS

Po maturitě nultý ročník, pak Slezská univerzita Opava – ekonomie. Nyní prezenčně ve 2. ročníku magisterského (ekonomie) a FHS 3. ročník bakalářského kombinovaného.

1. Přečtu Ti výrok a okomentuj, prosím, co si o tom myslíš: „Nikdy nedělej dnes, co můžeš odložit na zítra. A ještě lépe: Nikdy neodkládej na zítra to, čemu se můžeš vyhnout úplně...“

Tak s tím teda nesouhlasím, protože pak to člověk akorát hrne před sebou a nikam to nevede.

2. A teď to spontánní a autentická výpověď studenta, která ilustruje jeho chování před zkouškou: „No, klasika... učím se na zkoušku a přitom prostě dělám hromadu blbostí, které dělat nemám... nevydržím u toho sedět... jdu do ledničky, něco si vezmu... pak vidím nádobí ve dřezu, to by bylo fajn, kdyby bylo umytý. Tak ho umeju. Vracím se ke stolu, tam mám nepořádek, tak to poklidím. A tak to jde furt dál, až je večer a beztak se pak nechám vytáhnout na pivo... a den je v čudu...“

No, tak to teda... to kdybych se měla takhle učit na zkoušky, tak to fakt neudělám... (smích)... takže když začnu se učit, tak to mám většinou podobně, že dělám plno věcí, jen ne to učení, ale potom, už jak se ten čas prostě krátí a není vyhnutí, tak zjistím, že nemůžu ani to nádobí umývat, a že prostě nejde dělat ty věci kolem, jinak ty myšlenky utečou a už ten zapamatovací proces je narušený... a... prostě nejde to... protože když fakt teče do bot z hlediska času, tak je třeba nedělat nic jiného a fakt sedět a snažit se o to. Když už teče do bot, tak to tak opravdu dělám.

Takže čím blíž k termínu, tím víc se ovládáš?

Ano, tím více aktivuju ten mozek ... aby mi to šlo...

Na té ekonomické škole jsi nemusela nic opakovat?

Přetahovala jsem si nějaké předměty do dalšího roku, protože tam to funguje trošku jinak než tady, takže jsem si přetahovala většinou tak jeden předmět z každého půl roku... něco takového vyhazovacího... a pak jsem samozřejmě byla už poučená, jak se to mám zhruba učit... a vždycky jsem přišla na to, že fakt je třeba u toho sedět... a byly takové zkoušky, kde fakt jsem měla třeba týden v kuse, kdy jsem vyloženě jenom jedla, spala a seděla u toho... takže... nešlo to jinak

A tady sis něco odkládala, termíny...

Jo... tak, samozřejmě... hlavně ze začátku, než jsem přišla na to, jakým stylem to tady funguje, ta škola, co po nás chtějí na těch zkouškách, a právě aby člověk zjistil taky jak se to má učit... protože systém studia na té eko je trošku jiný než tady... Tady je to fakt víc takové liberální, takže člověk nemusí dělat nic... celý semestr... Ale prostě potom pak přijde zkouškové a naráz zjistíš, že máš čtrnáct dnů na zkoušku, a třeba na úvod do historie se za 14 dnů prostě nenaučíš... to by musel u toho sedět od rána do večera úplně... a to moc nejde... Takže jsem to tak jako odkládala ze začátku, ale pak jsem zjistila, že to prostě nejde...

9. Takže teď se učíš nějak průběžně...

Teď se o to snažím, ale je to při těch dvou školách těžké, takže nakonec to dopadne většinou tak, že stejně si vyhradím týden před nějakou tou zkouškou, třeba když byla ta filosofická antropologie, kdy jsem fakt týden seděla a dávala si to do té hlavy, ale že jako tak intenzívně se neučím... ne, to jako ne... Ale snažím se občas si něco vzít, třeba ten text... Projedu si nějaké to děkáčko na to EDK, ale největší nasazení bude až těsně předtím, protože... kdybych třeba měla jen jednu školu, tak by to možná šlo, ale já mám taky nějaké průběžné testy na té druhé, takže... musím se učit na obojí.

9. Takže tady děláš zkoušky až když je zkouškové období nebo využíváš i termíny v průběhu semestru?

Tady jsou termíny furt, ale já to dělám fakt až ve zkouškovém... Já to dělám většinou tak, že... u nás to zkouškové je většinou o 14 dnů posunuté, na té Moravě, takže já jedu první tu moravskou školu, tam to udělám, a pak jedu sem... A vyjde mi to do druhé poloviny zkouškového tady... takže tak si to vždycky rozplánuju.

A máš i období kdy máš volněji, že nemusíš dělat ani do jedné školy?

Jo, jde to tak udělat... ze začátku semestru to je vždycky, po tom zkouškovém... to si fakt dávám dva měsíce voraz... Já už mám takový systém... tak jsem to nějak zpachtila...

6. A jakou máš motivaci ke studiu tady – je to pro tebe hodně důležité to dokončit, závisí na tom něco?

Je to pro mě důležitý, protože jedna věc je studovat ekonomii... a když si člověk představí, kde by se s tím mohl uplatnit... tak já zas jsem spíš ten typ, že bych ráda dělala něco blíž lidem a tato škola k tomu vede spíš, takže i z tohoto důvodu jsem se i dala na tuto školu... prostě mi nestačila jenom ta ekonomie, protože... prostě chci dělat s lidma... a tento obor k tomu tak nějak vede... je sice fakt, že přesně nevím, co bych měla dělat z tohoto... ono taky uplatnění z názvu oboru: studium humanitní vzdělanosti... to nikomu nic moc neříká... to ani mně zatím moc ne, ale věřím, že se to nějak vykrystalizuje, až tu školu udělám... takže motivuje mě to, že bych snad mohla dělat to, co je mi bližší...

5. A jak vypadala tvoje příprava na poslední zkoušku – myslím tu ústní?

Tak to byla filosofická antropologie, tedy už dávno... a... normálně... Prostě vzala jsem si ty texty a četla jsem si je v podstatě furt dokola... a snažila se... no, oni sice říkali: neučte se to nazpaměť, jenže já sama nedokážu filozoficky argumentovat, takže já jsem se prostě chtě nechtě musela naučit ty obsahy těch děl z paměti... Oni říkali: ne, to nedělejte... ale šla jsem do toho, učila jsem se to pak nazpaměť, poslední ten týden, takových pět dní už jsem si to vyloženě lila do hlavy, takže v podstatě fakt nazpaměť...

A uspěla jsi?

Uspěla jsem... napoprvé... teda, dostala jsem trojku... ale... prostě mám to.

Dostala jsi někdy stipendium tady?

Nenene, to ne... na to nemám ani ambice... při těch všech povinnostech...

Opakovala jsi někdy zkoušku?

Jo, to jo... úvod do historie... to jsem udělala na třetí pokus... OJAK na druhý pokus... tady tyhle.

Takže dvě. A nějaká nápravná lhůta, tu jsi uplatnila?

To jsem uplatnila v prváku, protože po prvním semestru, to jsem opravdu nevěděla jakým stylem, co a jak, a pak jsem to nestíhala a byla jsem vděčná za tu nápravnou lhůtu, takže ve lhůtě jsem ještě něco doháněla... Pak to zrušili...

Takže bys řekla, že se to zlepšilo, že ses v průběhu studia zorientovala v tom, jak to dělat...

No, zorientovala jsem se až za dlouho... až po roce a půl... Protože ten prvák, to mi vyloženě šlo fakt o kejhák... včetně tý lhůty... jak jsem to tam honila na poslední chvíli... ale už jo... ale až po roce a půl... zhruba.

4. A teď, jak by ses hodnotila co se týče těch prokrastinačních tendencí, jsi prokrastinátor? lehký – střední – těžký?

Ale jo... střední... myslím si, že když už mi fakt teče do bot, tak mi stejně nic jiného nezbyde...

9. A co se ti osvědčilo... jak to tedy zvládáš... jaké máš strategie ke zvládnutí svých prokrastinačních tendencí?

Jako jak zvládnout sama sebe? .... Mně pomáhá prostě uvědomovat si, že fakt nebude ten čas... a že fakt prostě přijdou zkoušky i na té škole i na té... a podívat se do kalendáře... (smích)... Mně pomůže podívat se a spočítat si ty dny a teď si mezitím uvědomit: tak tento den bude beztak nějaká rodinná oslava, takže to nebudu mít čas... jiný den budu s kámoškou... taky nebude ten čas... takže prostě: kdy začít? .... co nejdřív... Kalendář mě motivuje.

7. Vyhovuje ti tahle liberální forma studia?

Vyhovuje, ale bylo těžké se do toho dostat... protože člověk musí mít takovou tu sebekázeň... a to já jsem... když jsem sem nastoupila... to já jsem prostě neměla... Protože tam na té škole na Moravě... tam musím dělat průběžně... My tam máme i průběžné testy... nás tam průběžně vedli k tomu, abysme se učili... protože když člověk neudělá test, tak ho nepustí vůbec ke zkoušce... Ale tady ne... tady se prostě půl roku nic neděje... jako ten semestr... takže je třeba ta sebekázeň...

Takže tě to vlastně naučilo...?

Naučilo... jo. A přinutilo... protože jinak bych to neudělala.

8. A jak hodnotíš studium na této škole?

Jako co?

Baví tě to? ....

Jako celkově?

No... vůbec... co bys k tomu řekla...

Ale jo... mně se tady líbí, že je tady takový široký záběr... mně třeba baví historie... Nechácala jsem filozofii, ale když jsem se do toho dostala, tak jsem se to naučila trošku víc chápat... ty jejich... jak oni píšou... naučila jsem se to prostě... Zas třeba ta historie... to mi trošku vadí, že ta historie je tady až moc dopodrobna... že tady fakt ten úvod do historie není vůbec úvod... to prostě je podle mě historie pokročilá... to mi jako vadilo... Jó, byl to vyhazovací předmět... ale nemělo se to jmenovat úvod, ale mělo se to jmenovat historie pro pokročilé... ale jinak zase... naučila jsem se něco z té historie, urovnala jsem si jak to bylo v té minulosti, ale protože mě tento předmět nebaví... tak to vypouštím... teď teda to EDK...

Ale líbí se mi, že je tady to studium takové mnohotvárné... ta antropologie třeba... To jsem vůbec nevěděla o čem to bylo, než jsem to měla... docela mě to bavilo... je to všechno taková příjemná změna oproti té ekonomii... protože tam je hodně matematiky a ekonomie... takže pro mě je to změna...

A ty se živíš sama?

Rodiče mě živí. A ještě teda přivydělávám si na brigádách... teda mám jednu brigádu... stálou.

A kolik hodin týdně asi pracuješ?

Snažím se tak dvakrát týdně tam jít, což je 16 hodin týdně, ale většinou jen jednou se mi to podaří, což je těch osm hodin... takže osm hodin týdně...

6. A tvoje plány do budoucna? Budeš ještě usilovat o magistra tady?

Nevím... já první dodělám tu moravskou... to znamená ještě rok a půl... a chci dodělat tady toho bakaláře... a pak pouvažuju, co dál... Nejdřív dodělám toho inženýra... pak už by to bylo volnější... bylo by to reálnější dělat jenom tu jednu školu... navazující... no, uvidím...

Děkuji za rozhovor.



## 5. ROZHOVOR – R5

Tazatel:	Radana Jančová
Datum:	15. 5. 2012
Místo:	budova FHS
Délka rozhovoru:	21 min.
<b>Profil respondenta</b>	kód Ž 19 – 1D – L
Pohlaví:	žena
Věk:	19 let
Forma studia:	denní
Ročník:	1.
Roků od maturity:	0
Zaměstnanost:	0
Poznámky:	–
Míra prokrastinace odhadovaná:	lehká – L
Míra prokrastinace naměřená:	lehká – L
<b>Studijní výsledky</b>	
Stipendium:	ne – uděluje se až po 2. sem.
Opakování zkoušky:	ne
Opakování semestru:	ne
Nesplněné zapsané předměty:	ne
Nápravná lhůta, CŽV:	ne

1. *Přečtu Ti výrok a poprosím tě, abys ho nějak okomentovala – jaké pocity v tobě vyvolává, souhlasíš, nesouhlasíš, zkrátka – co si o tom myslíš... „Nikdy nedělej dnes, co můžeš odložit na zítra. A ještě lépe: Nikdy neodkládej na zítra to, čemu se můžeš vyhnout úplně.“*

Osobně to rozhodně nezastávám... Já jsem v zásadě nikdy neměla s prokrastinací nějaký problémy, a přestože si studijní povinnosti nijak extrémně neplánuju... Spousta lidí dělá třeba to, že si řekne: do týdne přečtu tudle knihu... tak to nedělám... ale snažím se třeba každý den udělat nějakou určitou úsek práce... Takže nějaký extra odkládání nepraktikuju.

2. *Druhý výrok, to je spontánní a autentická výpověď studenta, která ilustruje jeho chování před zkouškou: „No, klasika... učím se na zkoušku a přitom prostě dělám hromadu blbostí, které dělat nemám... nevydržím u toho sedět... jdu do ledničky, něco si vezmu... pak vidím nádobí ve dřezu, to by bylo fajn, kdyby bylo umytý. Tak ho umeju. Vracím se ke stolu, tam mám nepořádek, tak to poklidím. A tak to jde furt dál, až je večer a beztak se pak nechám vytáhnout na pivo... a den je v čudu...“*

Tak takovou situaci moc neznám, já jsem dost systematická... Je pravda, že když třeba čtu něco na počítači, tak to je dost nebezpečný, protože to je pořád: jestli někdo nepíše mail... (smích)... a tak... ale že bych ten den nějak vyloženě proflákala, to ani ne... To možná něco na chvíli tu pozornost odvede, ale jinak nemám problém se soustředit... i když potom po delší době samozřejmě ta pozornost taky odumírá, to určitě, ale že bych si na konci dne řekla, že jsem neudělala nic... tak to se mi většinou nestává.

*5. Jak vypadala tvoje příprava na poslední zkoušku? Zatím to byly asi ty písemný...*

Ano, zatím to byly ty písemný. A vypadalo to tak, že v tomhle semestru jsem měla... dá se říct... většinu přečtenou během semestru a ty zkoušky jsem si rozplánovala do zkouškového tak, abych to stihla všechno dočíst a zároveň i s těmi výpiskami a zároveň abych se to pak stihla naučit... a stihla jsem to v pohodě.

*Čili uděláš si plán a držíš se ho...*

No, v zásadě.

*3. Stává se ti, že bys měla něco v plánu, a než se do toho pustíš, tak ještě děláš třeba pár věcí, které s tím tak úplně nesouvisí, jen proto, abys to trochu oddálila... ale pak přece jenom začneš?*

No, trošičku. Samozřejmě to nedělám úplně tak, že bych si řekla: teď přesně ve třináct nula nula budu něco dělat... tak to vůbec... Já zas tak neplánuju, spíš prostě dělám, co je v mých silách, že to nijak nepřepínám, ale pracuju v zásadě dost systematicky celý ten semestr.

*4. A jak by ses hodnotila na pomyslné škále: prokrastinátor lehký – střední – těžký či snad žádný...*

Asi lehký. To zas žádný – to snad ani není vůbec možný – to by byl jenom robot třeba... (smích)

*Jaké máš studijní podmínky – máš svoji místnost na učení?*

Mám spolubydlící dvě, ale v zásadě mám klid na studium, nemám problém, že bych měla nestudijní prostředí. Měla jsem koleji zpočátku, teď máme privát.

*Máš ještě nějaké další povinnosti kromě studia?*

Přímo práci nemám, ale v minulém semestru jsem měla takovou brigádu a hraju na housle, takže hraju každý den půlhodiny aspoň... nebo hodinu nad tím strávím, takže taková pravidelná relaxace...

*A hře na housle se věnuješ s nějakým cílem nebo pro radost?*

No, pro radost.

*Myslíš, že ti pomáhá právě toto – protože ne každý zvládá denně cvičit pravidelně... Myslíš, že ti to pomáhá při zvládnutí studijních povinností?*

Možná, že nějaká souvislost tam bude... jako že už jsem zvyklá od dětství každý den hrát... a že tam je ta určitá systematickosti... takže teďka nemám problémy s tím, že bych byla zvyklá všechno odkládat na poslední chvíli. A zároveň je to skvělý odpočinek při tom učení... takže když se učím, tak prostě pauza... housle... a zase se jdu učit... a jde mi to pak o hodně líp.

*A odkdy jsi začala s houslemi?*

Od šesti let.

*A od té doby víceméně denně cvičíš?*

Ano, kromě prázdnin.

*6. Tvoje motivace ke studiu na FHS – je pro tebe tato škola nějak zásadní? – potřebuješ ji udělat co nejdřív?*

No, já jsem si ji vybrala vlastně kvůli magisterskému oboru elektronická kultura a sémiotika, protože to mě hrozně zaujalo a je to prý mediálně zaměřený. Já jsem původně ještě přemýšlela o žurnalistice, ale nakonec jsem šla sem... A moje motivace je prostě to, že mě to baví. Když si třeba čtu filosofii teď k té zkoušce, tak je to pro mě hrozně zajímavý... a je to podnět k přemýšlení... zajímá mě to... a u těch poněkud nudnějších předmětů, jako je pro mě třeba psychologie, ... tak tam byla ta motivace asi těch kreditů... (smích)

*A šla jsi sem rovnou po maturitě?*

Jo. Rovnou z gymnasia.

*10. A tam jsi měla nějaké problémy s odkládáním, i když tam asi nebyla taková volnost...?*

No, určitě. Tam právě byl ten neustálej bič nad člověkem, že zejtra se píše test... a těch testů byla spousta... prostě pořád něco a pořád nějaký úkoly, tam zkrátka ani nebyla možnost něco odkládat... Tak právě to byl trochu šok, že tady najednou nikdo nic nechce... až ve zkouškovém chtějí všichni všechno...

*10. Takže byl tam nějaký zlom, kdy sis uvědomila, že si musíš nějakou strategii vyvinout...?*

Spíš si zvyknout a najít si systém, jak se to učit, protože je to jiný... velký objem informací se požaduje najednou a ne po troškách, jako na tom gymplu... Ale přijde mi, že co do stylu studia to zase tak drastická změna nebyla... protože ta maturita, to už byla vlastně taková předzvěst těch zkoušek... kdy chtěli hodně informací najednou... že člověk musí vědět prakticky všechno... (smích)

*3. Někteří si myslí, že prokrastinace může být i užitečná, protože když člověk něco nechá na poslední chvíli, že se pak vybičuje k vyšším výkonům...*

No, něco na tom je... myslím si, že jo, že když se nenechá úplně všechno na tu poslední chvíli, tak že ta motivace může být velmi cenná a že člověk pod tím stresem toho může udělat fakt hodně... pokud to ale není třeba psaní nějaké rozsáhlé práce... Ale co do toho učení se, takže to může taky sehrát svoji úlohu... Pak je blbý, když člověk neumí pracovat jinak, než pod tím stresem... Ale myslím si, že taky to nemusí být špatná strategie...

*Čili myslíš si, že se to může stát jakýmsi zlozvykem... který pak třeba narušuje kvalitu života nebo i kvalitu studia?*

No, myslím, že jo, protože tak nejde dělat všechno. Že někde to prostě funguje výborně, ale jinde nemusí... takže asi to nedělat příliš často, protože pak už člověk opravdu... to neumí jinak...

*A znáš třeba někoho, kdo na tohle doplatil... že odkládal, odkládal, až něco nedokončil...*

Jo, bývalý spolužák takhle neodmaturoval z češtiny z ústní části... z té státní maturity ... jsme byli první ročník... protože nedočel ty knihy, co měl dočíst... 30 knih měl přečíst a prostě 3 nestihnul přečíst... ještě den předtím dočítal jednu z těch posledních knih... ale... vytáhnul si samozřejmě tu, co nečet... takže tam se mu to jako nevyplatilo, ale jinak nějaký vyloženě drastický případy moc neznám...

*No, možná i kdyby ses tímto případem nesetkala, tak by to tvůj názor nezměnilo...?*

Myslím si, že ne, já jsem prostě zvyklá pracovat průběžně a docela i systematicky... takže nevyhovovalo by mi to odkládat a pak to dělat všechno naráz.

*7. A jak ti vyhovuje liberální forma studia?*

No, právě hodně, protože si můžu zvolit to, co mě baví, a protože nemám s tou prokrastinací až zase takový problémy, tak mě to v zásadě nevadí, ale chápu, že spouště lidem to vadit může... protože já si o sobě myslím, že mám poměrně silnou vůli, takže když si řeknu: teďka se jdu učit, tak se jdu učit, takže to není velký problém pro mě... ale je to hodně jiný, než ten gympl.

*8. A celkově ti tahle škola vyhovuje, líbí se ti?*

Jo, líbí se mi moc, právě že je to tak liberální... (smích)... studium tady mě baví i zajímá.

*Takže to vidíš jako výhodu tu liberální formu studia? – že třeba netrávíš čas něčím, co tě nebaví, ale můžeš si zvolit...*

No, právě že i když jsem sem šla hlavně kvůli tomu magisterskému programu, tak musím říct, že se mi líbilo i to bakalářský... a líbí se mi pořád.

*Stipendium se tě ještě netýká, to bude až na konci roku...*

*Zkoušky děláš průběžně, ve zkouškovém, v předtermínech?*

Ve zkouškovém.

*Opakovala jsi nějakou zkoušku?*

Ne, vše na poprvé.

*Děkuji za rozhovor.*

## 6. ROZHOVOR – R6

Tazatel:	Radana Jančová
Datum:	15. 5. 2012
Místo:	budova FHS
Délka rozhovoru:	22 min.
<b>Profil respondenta</b>	kód Ž 22 – 3D – L
Pohlaví:	žena
Věk:	22 let
Forma studia:	denní
Ročník:	3.
Roků od maturity:	0
Zaměstnanost:	0
Poznámky:	–
Míra prokrastinace odhadovaná:	střední – S
Míra prokrastinace naměřená:	lehká – L
<b>Studijní výsledky</b>	
Stipendium:	ano, zatím pokaždé (4 x)
Opakování zkoušky:	ne
Opakování semestru:	ne
Nesplněné zapsané předměty:	ne
Nápravná lhůta, CŽV:	ne

1. *Přečtu Ti výrok a poprosím tě, abys ho nějak okomentovala – jaké pocity v tobě vyvolává, souhlasíš, nesouhlasíš, zkratka – co si o tom myslíš... „Nikdy nedělej dnes, co můžeš odložit na zítra. A ještě lépe: Nikdy neodkládej na zítra to, čemu se můžeš vyhnout úplně.“*

To já se tímhle neřídím moc, já spíš věřím tomu, že věci by se neměly odkládat.

2. *Druhý výrok, to je spontánní a autentická výpověď studenta, která ilustruje jeho chování před zkouškou: „No, klasika... učím se na zkoušku a přitom prostě dělám hromadu blbostí, které dělat nemám... nevydržím u toho sedět... jdu do ledničky, něco si vezmu... pak vidím nádobí ve dřezu, to by bylo fajn, kdyby bylo umytý. Tak ho umeju. Vracím se ke stolu, tam mám nepořádek, tak to poklidím. A tak to jde furt dál, až je večer a beztak se pak nechám vytáhnout na pivo... a den je v čudu...“*

Já myslím, že tenhle pocit zná skoro každý, kdo se někdy připravoval na zkoušku, protože prostě není možný vydržet celý den sedět... je potřeba si dělat nějaký pauzy, ale zase je důležitý znát nějakou míru, kolik si toho může člověk dovolit posunout nebo kolik času může v podstatě proflákat... kterej den se má učit a co je ještě nějaká zdravá únosná míra a co už způsobuje to, že už pak nestíhá.

3. *Někdo ale říká, že když nechá ty věci na poslední chvíli, že to tak v podstatě dělá záměrně, protože pak se vybičuje k vyšším výkonům...*

No, to asi záleží na povaze člověka, protože já to právě nerada nechávám na poslední chvíli, protože pro mě ten stres, kterej bych pak z toho měla, že to nestíhám, že jsem unavená, nemůžu jít spát, a tak... to je pro mě větší náklad, než když tomu věnuju víc času průběžně. Já se nerada nervuju, takže ta představa toho stresu, že by se mi to moc nakupilo, mě vede spíš k tomu, že tolik neprokrastinuju.

4. *A jak by ses hodnotila na škále prokrastinátor – lehký – střední – těžký?*

Já bych řekla lehká nebo střední, nejsem takovej ten typický prokrastinátor.

*Tvoje cesta od maturity sem – šla jsi rovnou po maturitě sem?*

Rovnou.

*A tvoje studijní podmínky – máš svůj pokoj, svůj klid na učení?*

Já bydlím na privátě... Tedy nejdřív jsem byla na koleji, kde jsem byla na jednom pokoji se dvěma holkama, ale měla jsme každá svůj stůl a nějak jsme si vyhověly... Teď na privátě je to vlastně podobný, taky bydlím s vícero lidma na pokoji, ale prostě se tam tak stíráme, že tam většinou jsem i sama a ten klid na to učení si tam dokážu najít.

*Máš ještě další povinnosti kromě studia?*

Mám malou brigádu, ale ta je úplně zanedbatelná, co se týče času... Ppak se věnuju tanci, takže dvakrát týdně mám trénink, ale to je spíš zábava než povinnost... A jinak vlastně žádný povinnosti kromě tohoto nemám.

*Takže se můžeš plně soustředit na studium...*

No, jsem živěná rodičema, takže nejsem existenčně závislá na tom, abych musela pracovat.

*9. Organizace studia – skládáš zkoušky průběžně, ve zkouškovém či v předtermínu...*

Když jsem byla v prváku, tak jsem byla i na jednom předtermínu, ale teď už většinou o zkouškovém... a teď třeba, když jsem dělala ty velký – to EDK třeba, tak to jsem si dala až na únor a přihlašovala jsem se v září. Víím, že byli lidé, co šli už v prosinci, lednu, ale já jsem si to dala automaticky radši až na únor, protože jsem věděla, že to bude vyžadovat hodně času, ale nakonec to byla docela škoda, protože jsem to měla i dřív načtený, než bylo třeba...

*Takže bys byla bývala mohla jít na zkoušku dřív?*

Mohla bych jít teoreticky dřív, ale já jsem ten termín měla daný už někdy od listopadu...

*A to se nedalo posunout, nebo jsi ani nechtěla?*

Ani jsem nechtěla to posunovat. Takže jsem to dělala v tom únoru a teď se mi to kupí ta bakalářka, takže teď to spíš nestíhám...

*6. Ale to se asi tolik neděje, kdyby sis to musela prodloužit? Je pro tebe podstatný dokončit co nejdřív?*

No, není to tak úplně, chtěla jsem jít totiž na magistra vlastně už příští rok, ale právě že se mi to začalo tak hodně kupit, že jsem si řekla, že když půjdu do čtvrtáku, že se tak moc nestane... naši mi asi nebudou dávat tolik peněz, takže si budu muset někde víc přivydělat, ale když zase porovnáím ten stres, kterej bych teď musela mít, kvůli tomu, abych to stihla odevzdat, a že bych tu bakalářku prostě odflákla a napsala ji hrozně rychle... třeba za 14 dní... Aa když to porovnáím s tím, že bych pak ve čtvrtáku na to pak měla čas a mihla bych pak na semestr třeba někam i odjet, aby to nebyl úplně promarněný rok, tak si říkám, že je to prostě lepší využít toho čtvrtáku.

No, mám sice jednu kamarádku, ta je stále tak o semestr na před a už odevzdala bakalářku na 120 stránek, ale to je zase druhý extrém, ona se totiž se vším neuvěřitelně nervuje, že je až nepříjemné se s ní o tom bavit... takže je tu celkem široký rozptyl lidí od těch úzkostlivě svědomitých až po ty, co to flákají a jen taktak prolézají...

*6. Tvoje motivace ke studiu – už jsme s toho trochu dotkli – jak je pro tebe toto studium důležité pro tvé další plány?*

No, je důležitý z toho hlediska, že chci určitě jít ještě na magistra, takže jsem to chtěla stihnout za tři roky, ale teď už to vidím na ten čtvrták, ale každopádně to chci určitě nějak zdárně dokončit, abych z toho měla dobrý pocit a měl nějaký výchozí dobrý bod pro další magisterské studium, protože už jsem rozhodnutá, že chci jít na katedru občanského sektoru a dělám vlastně bakalářku, která je tematicky podobná tomu, co se tam pak studuje – dělám právě výzkum dobrovolnictví mezi studenty tady na FHS – takže i ten výsledek, jak to tady dopadne je pro mě docela důležitým, abych se tam pak dobře uvedla a už budu vědět spoustu

věcí, co tam pak využiju, takže se mi podařila takováhle návaznost... teď jenom, aby to dopadlo, abych zdárně obhájila a dostala se tam, tak to je můj cíl.

*Takže sis už podávala přihlášku?*

Jo, přihlášku jsem si podala, ale jestli to stihnu letos nebo nastoupím za rok, to je ve hvězdách... a zkoušku si můžu zkusit aspoň nanečisto...

*7. Jak ti vyhovuje liberální forma studia?*

Nejdřív v prváku jsem byla z toho trochu zděšená, protože jsem byla odchovaná gymplem sice, ale ačkoli to má být průprava pro vysokou školu, tak v tomhle smyslu mě tam nepřipravili, protože tam nám všechno servírovali až pod nos a tady najednou bylo všechno na mně, ale já jsem na druhé straně člověk, který dokáže unést odpovědnost, takže jak jsem jsem se z toho na začátku trochu otřepala, tak mi to začalo docela vyhovovat a naopak jsem si říkala, že bych neměnila, protože když jsem viděla, jak mají spolužačky z jiných fakult přesně nalinkovaný rozvrh od pondělí do pátku a já jsem si to mohla sestavit podle toho, co mě baví a jak to časově chci mít, tak jsem to hrozně ocenila. I to zkouškový že vlastně bylo na mně, kdy jsem si tu zkoušku udělala a jak jsem se na ni připravovala, že to nebylo, že by mi někdo dal učebnici a řekl mi, ať se ji nabifluju, ale bylo to vždycky takový kreativní a to mě na tom bavilo, takže jsem s tím spokojená a nedám na to dopustit teď už...

*10. A byl tam nějaký vývoj, jak sis přivykala na nový systém studia?*

No, určitě... v prváku... já jsem byla nešťastná i z toho, že ta daň za tu liberalitu je, že nejsou žádné kruhy, žádné třídy, žádné ročníky... a bylo pro mě těžký, protože já jsem hodně společenský člověk... že tady na té fakultě to bylo hrozně anonymní... takže tam byl i ten vývoj, že tady vznikl zrovna studentský spolek v době, kdy já jsem nastoupila, takže tam jsem se začala hodně angažovat a seznámila jsem se s lidma z vyšších ročníků a fungoval tu taky časopis a já jsem se dostala do redakce, takže jsem se takhle sžila i po té sociální stránce s tou fakultou, že jsem si našla lidi, kteří věděli, co chtějí... nebyli to už jen ti prváci, ze kterých skoro polovina odešla po prvním semestru...

A další vývoj byl v tom, že jsem si musela zvyknout na jiný styl studia, ale myslím, že klíčový zlom nastal po prvním semestru, kdy jsem se s tím vším definitivně smířila a začala jsem to brát jako velkou výhodu – to, jak to všechno tady je.

*10. Takže svůj styl studia sis našla někdy během prváku?*

Po prvním semestru. V tom prvním semestru jsem taky hodně jezdila domů – já nejsem z Prahy, takže vždycky jsem byla 3 dny doma a jenom 4 dny na koleji... protože i Praha byla pro mě šok, já jsem z malého města a najednou jsem byla v Praze...

*A odkud jsi?*

Z podkrkonoší z Nové Paky, 10 000 obyvatel, takové malé městečko...

*10. A vždycky jsi byla takhle svědomitá ve studiu, nebo tam byl taky nějaký vývoj?*

Já jsem byla taková vždycky, já jsem to na gymplu neodkládala, na maturitu jsem se připravovala průběžně, že jsem pak neměla žádný extra stres v ten maturitní den, takže jsem si to docela i užila, protože jsem pak viděla, že jsem pro to udělala fakt hodně, že jsem si nenechala všechno na svaťák a ještě že bych polovinu nestihla, protože spousta spolužáků to tak hrotí a pak tam vařej z vody... ale ten můj strach z toho, že bych nestíhala a byla bych z toho vynervovaná, tak ten mi nedal, takže mou obranou bylo, že jsem se fakt připravila... a měla jsem předměty, který mě bavily, takže to bylo lepší než ten třeták na gymplu, kde byla spousta předmětů, která mě nebavila (přírodověda, fyzika, matika, a tak...), pak ten čtvrták už byl lepší, že jsem si mohla jet ty předměty, co mě bavily – ty společenskovědní, historii a tak...

*5. Jak ses připravovala na poslední zkoušku?*

To byla ta EDK, no, připravovala jsem se dlouho... v tom jsem docela extrémista... termín jsem dostala někdy na podzim (na únor) a už tehdy jsem začala shánět knížky, co na to byly

potřeba, taky jsem zjišťovala od spolužáků, co četli, který jsou dobrý, který ne... takže jsem si vytipovala, který jsou dostupný a postupně jsem si je shromažďovala a četla. Já nejsem rychlý čtenář, nedokážu přečíst knížku za den, takže i to mě nutí k tomu, abych si to nenechávala na poslední chvíli, já na to potřebuju tak 14 dnů, takže jsem si lážo plážo studovala, četla si, dělala výpisky už možná od října...

*Takže sis četla, dělala výpisky a pak jsi najela na intenzivní přípravu?*

No, vlastně už měsíc předem jsem měla všechno přečtený a měla jsem výpisky z toho, takže pak jsem si to průběžně četla a dělala si ty témata... vlastně jsem se flákala ten měsíc předtím, protože jsem to měla hotový se strašným předstihem... až jako moc, tak jsem si říkala, že jsem mohla jít o měsíc dřív na tu zkoušku, ale už jsem ten termín nechtěla měnit, takly jsem koukala, že to bylo obsazený, tak jsem zkoušela aspoň něco na tu bakalářku, ale dokud jsem neměla to EDK, tak jsem se tomu moc nevěnovala.

*A kdyby ty dřívější termíny nebyly obsazený, tak bys to využila a šla na zkoušku dřív?*

Nevím, ... možná jsem na to moc velkej srab...

*A to už se ti někdy stalo, že jsi měl něco hotovýho s takovým předstihem?*

Asi to EDK byl extrém, protože jsem se ho hrozně bála, protože jsem věděla, že je to takový vyhazovací předmět, kdy s tím mají lidi problém, takže jsem se chtěla vyhnout situaci, kdy by se mě zeptali na nějakou knížku a já bych ji neměla přečtenou, tak proto jsem začala s takovým předstihem... takže to byl extrém.

*Neopakovala jsi žádnou zkoušku?*

Ne, neopakovala.

*Stipendium?*

Pokaždé.

*Děkuji za rozhovor.*

## 7. ROZHOVOR – R7

Tazatel:	Radana Jančová
Datum:	16. 5. 2012
Místo:	budova FHS UK
Délka rozhovoru:	24 min.
<b>Profil respondenta</b>	kód Ž 20 – 1D – S
Pohlaví:	žena
Věk:	20 let
Forma studia:	denní
Ročník:	1.
Roků od maturity:	0
Zaměstnanost:	20 hod./týd.od 2. sem.
Poznámky:	poloviční úvazek
Míra prokrastinace odhadovaná:	střední – S
Míra prokrastinace naměřená:	střední – S
<b>Studijní výsledky</b>	
Stipendium:	ne – zatím se neudělovala
Opakování zkoušky:	ne
Opakování semestru:	ne
Nesplněné zapsané předměty:	1 x DK
Nápravná lhůta, CŽV:	ne

Na FHS šla hned po maturitě, od 2. sem. pracuje (24 hod./týd). Rodiče přispívají na kolej, tam má klid na studium. Zájmy – žonglování + divadlo (3hod./týd). Zkoušku žádnou neopakovala, i předtermíny, 1 DK nesplnila.

*1. Přečtu Ti výrok a poprosím tě, abys ho nějak okomentovala – jaké pocity v tobě vyvolává, souhlasíš, nesouhlasíš, zkrátka – co si o tom myslíš... „Nikdy nedělej dnes, co můžeš odložit na zítra. A ještě lépe: Nikdy neodkládej na zítra to, čemu se můžeš vyhnout úplně.“*

No, je to sice dost používané, ale myslím si, že když si chce člověk dobře plnit své školní povinnosti, tak je lepší si to studium naplánovat a vyhnout se tomu, aby měl všechny věci potom najednou. Aspoň já jsem ten typ člověka, který se to snaží naplánovat i dodržet... Jasně, že to kolikrát odkládám, ale ve finále, když už mám opravdu před zkouškou, tak se vždy naučím. Jen málokdy si odkládám zkoušky, takže... zatím mám možná jen štěstí.

*2. Druhý výrok, to je spontánní a autentická výpověď studenta, která ilustruje jeho chování před zkouškou: „No, klasika... učím se na zkoušku a přitom prostě dělám hromadu blbostí, které dělat nemám... nevydržím u toho sedět... jdu do ledničky, něco si vezmu... pak vidím nádoby ve dřezu, to by bylo fajn, kdyby bylo umytý. Tak ho umeju. Vracím se ke stolu, tam mám nepořádek, tak to poklidím. A tak to jde furt dál, až je večer a beztak se pak nechám vytáhnout na pivo... a den je v čudu...“*

To je typický příklad... (smích)... no, jasně, že to tak funguje, že člověk, když se má učit, tak všechno mu je přednější a zábavnější než to učení, ale já se snažím přesně s tímto bojovat v tom smyslu, že se snažím to učení brát jako výzvu a taky jsem na škole, kde mě ty předměty baví, takže je to v podstatě moje zájmová činnost, i když někdy je těžké se k tomu dokopat... k tomu učení, ale když už, tak si na to dokážu sednout opravdu tvrdě a dokážu se naučit na zkoušku tak, abych ji nemusela odložit, ale ten začátek učení někdy trochu odkládám.



*5. Jak vypadalo učení na tvoji poslední zkoušku?*

To jsem měla docela pěkně naplánované, ale nakonec jsem na to měla asi dva dny... (smích)... ale bylo to kvůli práci a tak, takže jsem to potom nestíhala, ne, že bych to nějak odkládala, ale prostě jsem nestíhala... Pamatuju si, že jsem se učila jen z výpisků a noc před zkouškou jsem si procházela jen otázky a odpovědi a chybělo mi jen půl bodu do jedničky!!!... Takže se to dalo zvládnout.

Ale většinou se člověk učí nejvíc těch pár dní před zkouškou, hlavně tu noc před zkouškou...

*Máš ještě kromě studia nějaké další povinnosti?*

Ano, jsem zaměstnaná a potom moje zájmová činnost, takže můj volný čas je momentálně minimální.

*Kolik hodin týdně pracuješ?*

Asi 24 hodin týdně (4 x 8 hod.), někdy 36, takže docela dost.

*9. Ty studuješ na denním studiu, jak tedy zvládáš studium zkombinovat s prací?*

Navolila jsem si předměty tak, abych měla studium dopoledne a odpoledne abych mohla pracovat. Dělán v kavárně, mám směny, takže si to můžu volit tak, aby mi to vycházelo i se studiem. Když mám před zkouškou, tak si přeložím směnu, takže je to takové flexibilní... ale i tak cítím oproti prvnímu semestru, ve kterém jsem nepracovala, že mám o hodně méně času na to učení, ale zase tím, že vím, že jsem v takové časové tísní, tak se snažím ten čas, co mám, opravdu využít, takže si nemůžu dovolit až tolik odkládat povinnosti, které mám do školy... a taky si to musím víc plánovat.

*6. A tvoje motivace ke studiu – jak je pro tebe tohle studium důležité? Je nutné pro tebe ho dokončit za tři roky...?*

Tak to ještě nevím, to asi uvidím až v průběhu studia, jestli si to budu chtít prodloužit, že třeba pojedu někam na rok pryč, to bych asi chtěla... A moje motivace... jsou to pro mě předměty, které mě baví, a to je zatím pro mě asi největší motivace, že studuju něco, co mě opravdu baví, i když lidi říkají, že FHS je něco jako nadstavba gymplu tím, že je tu takový široký záběr, ale zase oproti gymplu tu nejsou ty předměty, které mě nebavily... takže v podstatě se učím ráda... Tedy ne, že bych se to nějak extra ráda šprtala, ale jsou to takové zajímavé věci, ve kterých se ráda orientuju... takže to je zatím moje motivace a do budoucna zatím nemám ponětí co s tím budu dělat, takže je to spíš taková momentální motivace, než motivace do budoucna.

*6. Takže konkrétní plán zatím nemáš...?*

No, taky jsem přemýšlela, že bych to zkombinovala ještě s jednou vysokou, což mi připadá docela praktické, ale zatím jsem si žádnou nevybrala...

*7. Ty jsi sem šla rovnou po maturitě z osmiletého gymnázia, jak bys hodnotila liberální formu studia tady?*

To mi neskutečně vyhovuje... jsem moc ráda, jak to tu funguje, protože si při tom můžu dělat i práci i záliby a sama si plánuju, kdy budu dělat které předměty – hlavně to *teré* předměty – to je asi nejdůležitější... a taky ta šance, že se člověk dostane na ten předmět, který chce, je poměrně vysoká, a když se nedostanu, tak se dá téměř vždy dohodnout s tím profesorem, a to mi teda naprosto vyhovuje... A už teď mám vytipované předměty, které mě zajímají, a které si chci dát na příští semestr...

*4. A jak by ses hodnotila ohledně té prokrastinace – jestli jsi prokrastinátor lehký – střední nebo těžký – nebo nulový...?*

Myslím si, že jsem asi tak někde uprostřed... jak jsem říkala, já si dokážu odkládat učení, ale ještě jsem si ani jednou neodložila zkoušku, takže já si velice přesně uvědomuju, dokdy to můžu odkládat... V podstatě... dneska ráno byla úplně ukázková situace, když jsem se chtěla učit na zkoušku, kterou jsem měla od jedenácti a říkala jsem si, že vstanu v 7, abych měla ještě ty 2 – 3 hodiny na opakování, ale když jsem vstala, tak jsem si řekla, že 3 hodiny jsou

moc, tak že si ještě hodinu pospím... posunula jsem si hodiny, že dvě hodiny jsou taky moc, ale když už jsem měla jen hodinu do toho odchodu do školy, tak to už jsem si řekla: tak teď se začnu učit... a fakt si myslím, že ta zkouška dopadla v pohodě. Takže pokud vím, že si to ještě můžu dovolit to odložit, tak to odkládám... není to sice pravidlo... ale dokážu si uvědomit, dokdy to ještě odkládat můžu a kdy už musím sednout nad ty knihy...

*Příprava na poslední zkoušku (viz výše)*

*Děkuji za rozhovor*

## 8. ROZHOVOR – R8

Tazatel:	Radana Jančová
Datum:	16. 5. 2012
Místo:	budova FHS UK
Délka rozhovoru:	27 min.
<b>Profil respondenta</b>	kód M 22 – 2D – S
Pohlaví:	muž
Věk:	22 let
Forma studia:	denní
Ročník:	2.
Roků od maturity:	1 rok pomaturitní studium angl. (po SOŠ výp. tech.)
Zaměstnanost:	10 hod./týd.
Poznámky:	dobrovolnictví – skautský vedoucí
Míra prokrastinace odhadovaná:	střední – S
Míra prokrastinace naměřená:	střední – S
<b>Studijní výsledky</b>	
Stipendium:	ne
Opakování zkoušky:	ne
Opakování semestru:	ne
Nesplněné zapsané předměty:	ano, asi 2 x DK
Nápravná lhůta, CŽV:	ne

*Cesta od maturity na FHS.*

Maturita na SOŠ výpočetní techniky, 1 rok pomaturitní studium angličtiny, pak přijímací zkoušky na dvě VŠ, (Ped. fa – angl + pedagogika a FHS) – dostal se na obě, volil FHS (radši chtěl liberální formu studia, širší výběr předmětů a zaměření a tím i uplatnění – na pedagogické by byl příliš omezen na učitelství).

*Zaměstnanost.*

Kromě studia se věnuje dobrovolnictví – skautský vedoucí – věnuje tomu většinu vol. času (průměr 3 hod. denně) – organizuje schůzky pro děti a 1–2 x měs. celý víkend – vše v městečku, odkud pochází – 60 km od Prahy. V Praze bydlí u tety.

*Organizace studia.*

První semestr si dal předměty na dva dny v týdnu, druhý semestr chodil do školy 3–4 dny, teď zase 2 dny v týdnu, hledá optimální způsob. Nejlépe se soustředí ve studovně, doma méně a nejhůře v podnájmu u tety.

*1. Přečtu Ti výrok a poprosím tě, abys ho nějak okomentoval – jaké pocity v tobě vyvolává, souhlasíš, nesouhlasíš, zkrátka – co si o tom myslíš... „Nikdy nedělej dnes, co můžeš odložit na zítra. A ještě lépe: Nikdy neodkládej na zítra to, čemu se můžeš vyhnout úplně.“ Co si o tom myslíš?*

No, to je trošku přeformulovaný výrok: Co můžeš odložit na zítra, odlož na pozítří a máš dva dny volna... (smích)... Ale praktický to rozhodně není, protože potom se nakupí ty věci, který už hodně hořej a nejde vůbec se pohnout dál, protože se musí jenom hasit... a i přesto dělám věci, který jsou pohodlnější, zajímavější, než ty, který musím udělat dneska... Já to

kolikrát přesně vím, že je musím udělat a neudělám a odložím to a říkám si: jo, pak na to čas bude... takže zároveň jsem si toho vědomej, že je to chyba, ale trochu s tím bojuju.

*2. A teď druhý výrok, to je spontánní a autentická výpověď studenta, který se připravuje na zkoušku: „No, klasika... učím se na zkoušku a přitom prostě dělám hromadu blbostí, které dělat nemám... nevydržím u toho sedět... jdu do ledničky, něco si vezmu... pak vidím nádoby ve dřezu, to by bylo fajn, kdyby bylo umytý. Tak ho umeju. Vracím se ke stolu, tam mám nepořádek, tak to poklidím. A tak to jde furt dál, až je večer a beztak se pak nechám vytáhnout na pivo... a den je v čudu...“*

Tak já to mám hodně podobný, já se na pivo sice nenechám vytáhnout, ale tam může být dosazeno cokoliv jiného... A hodně to vypovídá... vlastně i o mně... Já bych k tomu dodal, že je to prostě v té motivaci a sebekázni... a... (smích) ono v tu chvíli, když má člověk něco dělat, co se mu až tak úplně nechce, tak všechny ty ostatní věci, který jsou podružný, tak v tu chvíli jsou nejlepší výmluva.

*3. Někteří také říkají, že odkládají věci záměrně, protože když jsou v časovém stresu, že se vybičují k vyšším výkonům... co ty na to?*

Já jsem to taky už hodněkrát slyšel, ale ne vždycky to platí. A já když potom mám už málo toho času a ten stres nastane, tak už začnu hledat jiný řešení... třeba že si tu zkoušku odložím i na další semestr... takže úplně to o mně neplatí. Je pravda, že někdy ve stresu udělám mnohem víc, ale spíš ne. Spíš to znamená, že to odkládám ještě dál nebo hledám nějaký jiný řešení.

*4. Kdyby ses měl ohodnotit na škále prokrastinátor lehký – střední – těžký – nebo nulový? Jak by ses oznámkoval?*

No, já mám tedy hodně těch aktivit, tak to je těžký říct...

*Myslím vzhledem k plnění studijních povinností.*

Tak to spíš střední.

*6. Jaká je tvoje motivace ke studiu? Jak je pro tebe důležité dokončit tuto školu a jestli by ti třeba nevadilo, kdyby sis studium prodloužil o rok...?*

No, já jsem ve druháku a s tou myšlenkou toho prodlužování dost koketuju, protože od prváku se mi táhne skluz jedny zkoušky, takže to vždycky přesáhne do dalšího semestru a to ovlivní, že nestíhám zase další předměty... a snažím se to nějak dotáhnout, ale nedaří se to... Takže přemýšlím o tom, že se budu muset připravit na to, že to třeba nezvládnou, a že to budu muset protáhnout na 4 roky, což by pro mě nebyl zas tak úplně velkej problém, protože na FHS jsou spousty předmětů, který jsou rozhodně zajímavý a který člověk normálně nestíhá absolvovat, tak v tomhle směru by to bylo fajn, ale samozřejmě ten rok navíc stojí rodiče peníze, a motivace k tomu dokončit to v řádným termínu je samozřejmě to, aby to rodiče nestálo víc, než je nutný a i to, že vlastně přesáhnu 26 let, když započítám magistra... A budu muset být účastnej nějakého sociálního a zdravotního zabezpečení, či co se všechno platí... Ale tak jako tak bych chtěl bakaláře dokončit, protože bych chtěl pokračovat na magistra.

*6. A toho už máš promyšleného, kam bys chtěl?*

To mám tady na studium občanského sektoru – studium občanské společnosti – tak to mě zaujalo, a tak bych určitě chtěl dokončit právě proto... A rozhodně bych se taky nedokázal smířit sám se sebou, že jsem něco nedotáhl do konce, když vím, že na to mám... takže nechat celého bakaláře 2 roky nebo 3 roky – to by bylo nepřipustný.

*5. A jak vypadala tvoje příprava na poslední zkoušku?*

Tu jsem měl zrovna včera... To byl seminář, na kterej jsem chodil celej půlrok, všechno v pohodě, psal jsem si výpisky, přečetl jsem si knížku, kterou jsme měli přečíst, tu jsem si přečetl tak měsíc a půl zpátky, takže už jsem si toho tolik nepamatoval... a měl jsem v plánu, že si tu knížku znova projdu, nějaký ty otázky a výpisky... a měl jsem na to vyhrazený poslední dva dny. No, ... hm... suma sumárum jsem z toho dne a půl, který jsem si na to

vyhradil... jsem nad tím strávil poslední dvě tři hodiny před tou zkouškou... (smích)... a stačilo to, no, nevím, jestli bohužel, ale zase na druhou stranu... kdybych věděl, že to bude stačit takhle málo, tak bych dělal něco jiného a nevymlouval se, že mám tady vyhrazený prostor pro tudle zkoušku, kterou musím teďka udělat... takže nebylo to rozhodně ideální...

*7. A jak ti vyhovuje tahle liberální forma studia?*

To byl jeden z hlavních důvodů, kvůli kterému jsem sem šel, abych si mohl ten rozvrh uzpůsobit a vybrat si to, co chci. Kvůli tomu jsem nepokračoval v technickém zaměření, které jsem měl na střední škole výpočetní techniky, abych mohl studovat to, co mě zajímá a to, co mě baví. Na pedáku, kterej jsem si vybral jako druhou variantu, tak bych za prvý neměl volnost v tom rozvrhu a určitě bych se setkal s tím, že mě některý věci nezajímají, a neměl bych možnost s tím pak hnout. A samotný pedák by mě směřoval jenom k učitelství, ale na FHS je těch možností víc. Já mám teda ještě pořád takovou vizi, že když dodělám magistra, tak bych si potom ještě dodělal jeden rok pedagogického minima a tím bych vlastně byl kvalifikovaný učitel, tak bych na tom byl stejně a myslím si, že s FHS líp.

*8. Takže máš už své plány... a celkově hodnotíš studium na této škole jak?*

Výborně.

*10. Ještě bych se tě chtěla zeptat, jestli byl u tebe nějaký vývoj, co se týče přizpůsobení se té liberální formě studia oproti střední škole...?*

Jak jsem se tomu přizpůsobil?

*Kdy a jak? ... jestli máš nějaké strategie jak odolávat... těm sklonům to odkládat?*

No, ačkoliv to člověk ví od těch starších kamarádů, kteří říkají, je lepší začít dřív a neodkládat všechno až na zkouškový, tak často se mi to nedaří, ale jo... myslím, že jsem se přizpůsobil. Myslím, že je to o vysokoškolském systému obecně, že je třeba dělat průběžně, aby to člověk pak nekupil všechno najednou na to zkouškový.

*9. A když se opravdu potřebuješ na studium soustředit – jak se přinutíš ?*

No, to jsem možná už říkal, že se mi osvědčilo, když jsem ve škole a zůstanu ve studovně, protože tam není nic okolo, jenom to, co si tam přinesu. Ale když jsem doma nebo u tety tady v Praze, tak vždycky se něco najde, co je okolo.

A myslel jsem si taky, že bude výhodnější, když si nebudu dávat předměty ve škole po různých dnech... každý den něco, a radši si to nandám na dva dny a ty další tři dny budu mít pak volno a dělat úkoly doma, ale takhle se to moc neosvědčilo, protože když nejdu do školy, tak nejsem ve studovně, kde mám to soustředění nejlepší, takže v tomto směru se to pořád ještě jakoby vyvíjí...

*Takže omezit rozptylování, nejlepší je pro tebe studovna, protože doma je víc rozptylování...*

No, to vždycky a u tety už tuplem, protože tam je hodně lidí...

*Děkuji za rozhovor.*

## 9. ROZHOVOR – R9

Tazatel:	Radana Jančová
Datum:	16. 5. 2012
Místo:	budova FHS UK
Délka rozhovoru:	18 min.
<b>Profil respondenta</b>	
Pohlaví:	muž
Věk:	21 let
Forma studia:	denní
Ročník:	2.
Roků od maturity:	0
Zaměstnanost:	8 hod./týd.
Poznámky:	
Míra prokrastinace odhadovaná:	těžká – T
Míra prokrastinace naměřená:	střední – S
<b>Studijní výsledky</b>	
Stipendium:	ne
Opakování zkoušky:	1 x 4. pokus, 3 x 2. pokus
Opakování semestru:	ne
Nesplněné zapsané předměty:	ano, běžně
Nápravná lhůta, CŽV:	ne

Na FHS hned po maturitě (8 leté gym. ), koníčky histor. šerm a ochot. divadlo (2+2 hod./týd.), + 2 kapely (2 x 2 hod./týd.). Jedno z toho na ŽL jako práce (cca 8 hod./týd.). Když se blíží zk, vše toto jde stranou... Stip. nebylo, některé zapsané, DK běžně neplní, opak zk historie – 4. pokus, na poprvé jen psych., ostatní vše na 2. pokus. Živí ho rodiče, bydlí na privátě se 4 dalšími studenty. Když chce klid na finální učení před zk, jede domů – bydlí na malé vsi v RD, všichni to respektují. Vše elektronicky, strategie, kt. se neosvědčila – jet celou noc, je důl. spánek – jinak usíná a nesoustředí se.

*1. Přečtu Ti výrok a poprosím tě, abys ho nějak okomentoval – jaké pocity v tobě vyvolává, souhlasíš, nesouhlasíš, zkrátka – co si o tom myslíš... „Nikdy nedělej dnes, co můžeš odložit na zítra. A ještě lépe: Nikdy neodkládej na zítra to, čemu se můžeš vyhnout úplně.“ Co si o tom myslíš?*

To je hrozně složitý to komentovat, protože ono hodně záleží na situaci, protože co se týče školy, tam je obrovská spousta faktorů, počínaje tím, kolik ten člověk spal, přes to, co má naplánováno, až po to, co je důležitý, takže často: co se dá odložit, odlož, a často: mám-li zítra něco, tak je lepší povinnosti splnit hned.

*2. No, a teď spontánní a autentická výpověď studenta, která ilustruje jeho chování před zkouškou: „No, klasika... učím se na zkoušku a přitom prostě dělám hromadu blbostí, které dělat nemám... nevydržím u toho sedět... jdu do ledničky, něco si vezmu... pak vidím nádoby ve dřezu, to by bylo fajn, kdyby bylo umytý. Tak ho umeju. Vracím se ke stolu, tam mám nepořádek, tak to poklidím. A tak to jde furt dál, až je večer a beztak se pak nechám vytáhnout na pivo... a den je v čudu...“*

To opět záleží na situaci. Pokud cejtím, že tu zkoušku můžu splnit tak, abych ji udělal, tak jo, tohle se stává... faktem je, že když teče do bot, tak u mě padá úplně všechno, ať je to práce nebo zábava, počítač, internet, cokoliv prostě jde stranou a trávím čas jenom učením.

*6. Jaká je tvoje motivace ke studiu na FHS, je to pro tebe nějak zásadně důležité dělat zrovna tuto školu a dokončit ji co nejdřív... pro tvé další plány...?*

Tak, moje motivace ke studiu je přinejmenším taková, že už jsem tady strávil dva roky života, a proto chci udělat všechno pro to, abych ji dokončil, aspoň to bakalářské vzdělání... A pro moje plány do budoucna těžko říct,... protože já jsem šel na tuto školu s tím, že jsem moc nevěděl, co se sebou, takže to ještě si myslím částečně pořád ještě trvá a tady díky různým událostem, ať už pozitivním nebo negativním, jsem se leccos naučil, ale prakticky nevím, co dál. Motivace je rozhodně důležitá, ale spíš je to taková ta otázka osobní cti, dotáhnout to do konce. A pak samozřejmě rodičovská motivace...

*Tím myslíš udělat rodičům radost, nebo že tě podporují...*

No, aby to nepřišlo vniveč, celá ta snaha, ty peníze investovaný i to, že na gymplu jsem se učil dobře, takže jsem měl předpoklady pro to, abych studoval... a maminka je doktorka, takže ta by určitě ráda viděla nějaké výsledky... studijní.

*4. Jak by ses hodnotil ohledně prokrastinace na škále lehký – střední – těžký prokrastinátor nebo nulový...?*

Jo, odkladač...? Je to asi otázka priorit, ale já jsem asi hodně velký odkladač, protože já to dělám tak, že to, co vím, že stihnu na poslední chvíli, tak to si odložím na poslední chvíli. Já třeba průběh semestru proflákám, nebo chodím jenom do školy a dělám, co je třeba – jako přípravu na hodiny, ale že bych se nějak systematicky dokázal připravovat na zkoušku třeba dva měsíce předem, když vím, že se na ni dokážu naučit za čtrnáct dní, tak odkládám... I když by samozřejmě bylo žádoucí, když je ke zkoušce knížka, tak si ji přečíst na začátku semestru a pak si ji jenom zopakovat, tak to by bylo sice moc pěkný, ale... (smích)... vždycky to tak není. Faktem je, že kdybych odkládal moc, tak už bych tady nebyl... to je jasný.

*3. A někdo říká, že když si to odkládá na poslední chvíli, že se pak vybičuje k vyšším výkonům... co ty na to?*

Hm, to asi ano, protože toho člověka tlačí nějaký termín, ... nějaká hrozba toho, že když už se na to v tuhle chvíli nevrhne, tak to nezvládne... Já u sebe vím, že nejen u studia, ale když jsem i u nějakých jiných věcí pod tlakem, časovým i psychickým, tak dokážu pracovat mnohem víc.

*7. A jak ti vyhovuje liberální forma studia tady?*

Mně to vyhovuje velice, protože u toho stíhám spoustu věcí... právě přes ten semestr... takže já, musím teda zaklepat, díky Bohu, zatím se dokážu udržet ve škole tak, že stíhám všechny ty ostatní věci a že ve zkouškovém se ze mě na měsíc stane jeskynní muž, který nevylejzá z baráku a docela mi to vyhovuje takhle...

*5. A jak vypadala tvoje příprava na poslední zkoušku?*

Poslední zkouška byla historie... úvod do historie... a když to vezmu úplně od začátku, tak na první pokus ta příprava byla asi jednodenní, protože to byla taková situace, že jsem strávil 14 dní v horečkách a bál jsem se pustit termín, že bych se už potom k tomu prvnímu pokusu nedostal včas, takže jsem to šel zkusit úplně naslepo, a tam jsem samozřejmě neuspěl, pak mě zavřeli do nemocnice rovnou... A druhý pokus byl po letních prázdninách, tam jsem se učil zhruba 14 dní, a tam jsem přišel na to, že ta zkouška je docela těžká, a že není právě z těch zkoušek, na které se dá naučit tím způsobem, že se člověk zavře do postele nebo do pokoje a bude se drtit... takže to nevyšlo... A pak už musela přijít nějaká systematická příprava v podobě konzultací na historickém modulu... a ve spolupráci ještě s dalšíma spolužákama přes facebook... prostě probíhala docela dlouhodobá příprava, protože já jsem tu zkoušku složil až v půlce února.

*Takže na potřetí?*

No, fakticky na počtvrté, ale formálně na potřetí.

*9. Existuje nějaká strategie, která se ti neosvědčila?*

No, já mám spolubydlícího a ten je typický tím, že těsně před zkouškou jede nonstop, on je třeba schopný začít se učit v 9 večer a jet celou noc, jít spát třeba v 8 ráno nebo nejít spát vůbec... prostě se to naučit během 12 hodin v kuse, a to mně se neosvědčilo, protože já jsem velice závislý na spánku, takže to u mě neprochází tenhle styl... Jednak usínám, samozřejmě, jednak ztrácím pozornost, takže pro mě je to úplně zbytečně strávený čas... Já musím mít dostatek spánku a dostatek kofeinu.

*Děkuji za rozhovor a přeji zdárné ukončení studia.*



**10. ROZHOVOR – R10**

Tazatel:	Radana Jančová
Datum:	22. 5. 2012
Místo:	OC – Chodov
Délka rozhovoru:	24 min.
<b>Profil respondenta</b>	
Pohlaví:	žena
Věk:	22 let
Forma studia:	denní
Ročník:	3.
Roků od maturity:	0
Zaměstnanost:	0
Poznámky:	–
Míra prokrastinace odhadovaná:	těžká – T
Míra prokrastinace naměřená:	těžká – T
<b>Studijní výsledky</b>	
Stipendium:	ano, 2 x
Opakování zkoušky:	ne
Opakování semestru:	ne
Nesplněné zapsané předměty:	ne
Nápravná lhůta, CŽV:	ne

Dvakrát se stalo, že se přihlásila na termín a rozhodla se po dohodě s rodiči zvolnit, takže si termín posunula... chystá se také pracovat, proto prodlouží studium o 1 semestr

*1. Přečtu Ti výrok a poprosím tě, abys ho nějak okomentoval – jaké pocity v tobě vyvolává, souhlasíš, nesouhlasíš, zkrátka – co si o tom myslíš... „Nikdy nedělej dnes, co můžeš odložit na zítra. A ještě lépe: Nikdy neodkládej na zítra to, čemu se můžeš vyhnout úplně.“ Co si o tom myslíš?*

No, já si myslím, že třeba u rozhodnutí je občas třeba trochu to rozhodnutí odložit a počkat, než třeba udělat nějaký ukvapený rozhodnutí... ale na druhou stranu nutný věci by se odkládat samozřejmě neměly...

*2. No, a teď spontánní a autentická výpověď studenta, která ilustruje jeho chování před zkouškou: „No, klasika... učím se na zkoušku a přitom prostě dělám hromadu blbostí, které dělat nemám... nevydržím u toho sedět... jdu do ledničky, něco si vezmu... pak vidím nádobí ve dřezu, to by bylo fajn, kdyby bylo umytý. Tak ho umeju. Vracím se ke stolu, tam mám nepořádek, tak to poklidím. A tak to jde furt dál, až je večer a beztak se pak nechám vytáhnout na pivo... a den je v čudu...“*

Tak to jsem já, až kromě toho piva... ale je pravda, že pokud se ta zkouška opravdu blíží, tak mě nedostane za tím nádobím ani za tím pivem vůbec nic a jsem schopná opravdu sedět 12 hodin na místě a pracovat.

*3. A někdo říká, že když si to odkládá na poslední chvíli, že se pak vybičuje k vyšším výkonům... co ty na to?*

To je taky tak trošku můj případ, protože já třeba nejsem schopná se učit na zkoušku, pokud nemám termín zapsaný v SISu a není tam pevně daný... a myslím si, že tohleto má většina studentů, třeba s úvodem do historie, kdy jsem chytala termín na poslední chvíli a v podstatě pak mi zase ubíral ten čas, kterej bych se na to mohla učit... ale učit se s tím, abych tam přišla a oni mi řekli: už pro vás není místo, to je taky nepříjemný... Já jsem třeba novinářka... a nejlepší články jsem psala dvě hodiny před uzávěrkou... nevím, čím to bylo, ale opravdu to vyšlo vždycky nejlíp... (smích)... Takže ten faktor času určitě funguje, ale nikdy nesmí člověk přecenit svoje možnosti a síly, aby pak to nedopadlo špatně

*4. A jak by ses hodnotila na pomyslné škále prokrastinátor lehký – střední – těžký?*

Myslím si, že poměrně těžký, ale zároveň jsem na to nikdy nedoplatila...

*Já o tobě vím, že sis už dělala test, vzpomeneš si ještě, jak ses hodnotila předtím? Co sis myslela, jak asi dopadneš... překvapil tě pak výsledek testu?*

Přiznám se, že moc ne.

Ale je pravda, pokud uznám, že je to nutné a napíšu si nějaký harmonogram, tak jsem schopná ho stoprocentně dodržet.

*Jaké máš podmínky ke studiu – máš svoji místnost – svůj klid?*

Na privátě, ne u rodičů, mám ten klid větší... U rodičů je to takový, že vždycky přijdou a: „hele tehle by bylo potřeba“... nebo: „ty se ještě učíš?“... nebo: „nechceš s náma na kolo?“... což je nejzabíjáčtější... protože člověk chce na to kolo... ale na maturity. Když jsem se učila, tak jsem se učila v klidu doma bez problémů celej svaťák mi tam nikdo nelezl, maximálně mi přinesli nějaký pití... Ale s přítelem máme společnou místnost, každý si pracujeme na svém a myslím, že se vyloženě nerušíme, pokud ten jeden řekne, že potřebuje něco udělat...

*Máš kromě studia ještě nějaké jiné povinnosti nebo je studium tvoje jediná povinnost?*

V podstatě ano... Teď možná trochu začnu nějakou práci dělat, ale bude to práce z domova, takže myslím, že řízení času bude na mě... A já mám v podstatě to štěstí, že pracovat nemusím, a že rodiče jsou schopný mě na škole uživit... Nebude to trvat věčně, to vím, ale na druhou stranu jsou ochotný mi tohle dopřát a já si toho moc vážím.

*A máš nějaké zájmy, kterým se pravidelně věnuješ nebo kam pravidelně chodíš?*

Mým hlavním zájmem je můj přítel, jemu se snažím věnovat čas, aby náš vztah fungoval, protože když třeba byl tejdén, kdy přítel nemoh vůbec nic, protože měl nějaký seminárky, tak jsem cejtila, že když ten čas na sebe nemáme, že se to pozná docela brzo, že nám to přestane klapat... Takže v podstatě se dá říct, že tohleto zájem určitě je.

A doma jsem sportovala pravidelně, ale teď v Praze toho zase tolik není...

*9. Zkoušky děláš v předtermínu, průběžně, ve zkouškovém?*

Ve zkouškovém... vždycky samozřejmě záleží na tom, o jaké zkoušky jde, třeba na ty úvodní zkoušky v prváku jsem si nechávala 10 dní a věděla jsem, že za těch 10 dní tu zkoušku zvládnou... Ale když ten čas nevyšel, tak hnedka se to podepsalo na tom výsledku, že jsem neodhadla svoje možnosti, samozřejmě, pokud jsou to státnice, jako EDK, tak tam je třeba načítat ideálně hnedka od prvního dne a opravdu je pak znát, když člověk s tím otálí... ale taky se to zvládnout dá...

*Takže zkoušky děláš ve zkouškovém?*

Určitě, ale dělám to zpravidla hned na začátku zkouškového, aby byla možnost si to opravit...

*Odkládala jsi někdy zkoušku? Třeba, že se přihlásila, a pak se rozhodla, že si posuneš termín?*

Snažím se to nedělat, radši to dobře odhadnout, ale udělala jsem to za svoje studium, myslím, přesně dvakrát... přičemž to bylo jednou s úvodem do historie, kdy jsem nestihla načíst a rozhodla jsem se, že se do toho pustím až v září, a potom to bylo teďka s metodologií, protože jsem si původně myslela, že budu stíhat studium tak, jak mám, ale nakonec jsem se po poradě s rodiči rozhodla trošku zvolnit a studium si prodloužit, takže jsem si škrtnla nějaký dubnový termín na odevzdání metodologie a budu to odevzdávat teďka v červnu.

*7. Jak hodnotíš liberální formu studia? Jak ti vyhovuje?*

Já jsem hrozně vděčná, mě vyhovuje opravdu hrozně moc... Ono to má všechno svoje pro a proti, protože je to hrozně příjemný, když si to člověk může zařídit opravdu podle sebe, jak mu to vyhovuje, ale na druhou stranu tím, že člověk není nijak jako směřován, tak na konci je roztržštěným, protože si jednou vzal antropologickou přednášku, podruhé ho zaujala třeba filozofie... a není to tak ucelený. Nicméně já jsem na naší fakultě z tohoto důvodu velice spokojená, jak to funguje a neměnila bych to za nic.

*8. A celkově tedy hodnotíš tuto školu? .... vím, že částečně jsi to už řekla...*

Byla to moje záchranná brzda, když jsem si dávala přihlášky, ale v podstatě jsem ráda, že tohle je vlastně moje první šance a v podstatě to stoupl na tom žebříčku hodnot...

*6. Jaká je tvoje motivace ke studiu? Jak důležité je toto studium pro tvé další plány?*

Já to beru tak, že když do něčeho inestuju nějaký svůj čas... a až ho do toho investuju dost, tak už se mi nikdy nechce to vzdát a nedodělat... Studovat tři roky nějakou školu a potom tam nemít už tu pomyslnou třešničku, i kdyby člověk v průběhu zjistil, že to třeba není úplně ono... což tedy není můj případ, ale i kdyby, tak když už něco dělá, tak to jako chci dokončit... Ale naštěstí nejsem časově tlačena, takže pokud dokončím studium za čtyři roky, tak budu spokojená.

*6. A nějaké další plány, třeba na magisterské studium?*

Ráda bych studovala antropologii u nás... případně se budu ještě třeba rozhlížet po něčem na fildě, ale nějak jsem k FHS přirostla, tak bych tady i ráda zůstala...

*9. Jaké strategie používáš, aby ses donutila k učení a abys neodkládala...?*

Většinou na mě platí nějaký rozpis úkolů – kolik chci mít splněno, kolik musím přečíst, pak zjistím: á, malej skluz, tak musím teď už skutečně zabrat a už v tu chvíli ale nepřestanu.

*5. Jak vypadala tvoje příprava na poslední zkoušku?*

To bylo EDK... Myslím si, že jsem se připravovala poměrně poctivě... Nicméně, třeba knížku jsem přečetla, ale měla jsem k ní referát, do kterého jsem si pak vypisovala... A člověk aby na tuhle zkoušku šel, tak musí věřit svým znalostem... takže já bych tam nešla, kdybych nebyla rozhodnutá: „jdu tu zkoušku udělat, nejdu se o ni pokusit“... právě takový lidi u těch zkoušek u nás krachují... který říkají: „jé... já nic neumím... a já jsem se na to kromě posledních 14 dní ani nepodívala...“ Já se tedy učila asi dva měsíce, kdy jsem opravdu v tom ležela a když už bych tam šla, tak bych tohle netvrdila, šla bych tam odhodlaná... Já si i do diáře napíšu: „zvládnou EDK“ a to je taková moje duševní strategie... protože to je hrozně důležité... a od té doby, co si píšu, že to zvládnou, tak to zvládnou...

*To je dobrý... ne „pokusím se“, ale „zvládnou“... nejdeš to jenom „zkusit“...*

*10. A bylo to tak vždycky... nebo jak se dopracovala k tomuhle systému? Protože na gymnáziu asi nebyla taková volnost, co se týče volby předmětů, ale hlavně ani ta časová... kdežto tady si termíny určuješ sama... tak jaký byl u tebe vývoj... kde byl ten klíčový zlom, kdy sis uvědomila, že tady se to musí jiným stylem...?*

Já možná funguju pořád stejně, už od malička... vlastně rodiče vůbec nevědí, jak jsem se naučila číst a psát, já jsem byla hrozně samostatný dítě v tomhle... (smích)... úkoly jsem si splnila, rodiče mi je v podstatě vždycky jen podepsali... a i na ty vejšce moje mamka pomalu neví, jak ty zkoušky dělám, občas se jako zeptá... vůbec neví třeba kolik mám takových těch

drobných zkoušek... takže mamka vlastně ani neví, co já všechno v tom zápočtovém týdnu všechno splním, ví jenom o těch velké zkouškách... takže vlastně sama... vždycky, když člověk udělá něco špatně, tak se příště poučí a udělá to líp... poradí se třeba s nějakým zkušenějším kolegou, což si myslím, že je na FHS hrozně důležitý a možná je to fajn, že nemáme vysloveně kruhy, kdy by bylo pár lidí jenom mezi sebou a všichni by vlastně opakovali ty stejné chyby, který si tam mezi sebou řekli, ale že člověk musí bejt samostatnej a když neví, když se potřebuje poradit, tak se musí třeba v bufetu nebo na nějaký jiný přednášce seznámit s někým, kdo mu poradí, kdo mu pošle materiály, kdo ho uklidní, kdo mu prostě řekne: „hele, tadytu knížku nečti... tam stačí k tomu jenom to, co se říkalo na úvodu... je to zbytečný... proboha co sis to vybrala... radši si přečti Finka... ten je takovej čitelněj... ale tohle? – neblázni!“ Takže to si myslím, že je v podstatě recept na naši fakultu... nebát se se seznámit.

*Myslíš ptát se těch z vyšších ročníků?*

Přesně tak, protože ten spolužák ví to samý, co ty, a třeba se tím i stresuje... A já se zásadě těm lidem, co se třeba něčím stresujou, tak se jim snažím vyhýbat, a to už musí být opravdu dobrá kamarádka, abych si na ni našla čas a snažila se jí podpořit a dodat jí odvalu...

*10. Takže po střední škole se na FHS žádný šok z jiného systému studia nekonal?*

Já jsem chodila na takovej docela náročnej gympl, kde jsem opravdu musela si spoustu věcí dělat sama – fyziku, chemii, matematiku... spoustu takovejch věcí, který mi byly trošku cizí... a do dneška jsou... A sama jsem se musela tím prokousat, protože mamka řekla: „musíš mít nejhůř trojku“... A to jsem byla ráda, že jí stačí trojka, že po mně nechce jedničku... a možná taky ta motivace sama... Moje motivace, to jsou moji blízcí... přítel, rodina, rodiče... vlastně pro který se snažím, aby když už do mě něco investovali, abych to dokončila.

*Děkuji za rozhovor.*

## 11. ROZHOVOR – R11

Tazatel:	Radana Jančová
Datum:	23. 5. 2012
Místo:	u respondentky doma
Délka rozhovoru:	26 min.
<b>Profil respondenta</b>	
Pohlaví:	žena
Věk:	36 let
Forma studia:	kombinovaná
Ročník:	3.
Roků od maturity:	18
Zaměstnanost:	40 hod./týd.
Poznámky:	plný úvazek, vdaná, bezdětná
Míra prokrastinace odhadovaná:	střední – S
Míra prokrastinace naměřená:	lehká – L
<b>Studijní výsledky</b>	
Stipendium:	ano, 2 x
Opakování zkoušky:	ne
Opakování semestru:	ne
Nesplněné zapsané předměty:	ano, 2 x
Nápravná lhůta, CŽV:	1 x nápravná lhůta (v 1. sem.)

1. *Přečtu Ti výrok a poprosím tě, abys ho nějak okomentoval – jaké pocity v tobě vyvolává, souhlasíš, nesouhlasíš, zkrátka – co si o tom myslíš... „Nikdy nedělej dnes, co můžeš odložit na zítřka. A ještě lépe: Nikdy neodkládej na zítřka to, čemu se můžeš vyhnout úplně.“ Co si o tom myslíš?*

No, já nevím, jestli jsem úplně dobrou příklad odkládání, protože jsem vždycky věděla, co mě čeká, kolik na to mám času, takže jsem se snažila v průběhu těch let třeba nevypadnout... přestat třeba pracovat ... já nevím... na měsíc... to by asi bylo špatný... I kdyby to jen obnášelo sehnání si knížek nebo začít dělat nějaký výpisky, cokoli... Protože jsem věděla, že když chodím do práce, že na to nemám moc času, že se to musí dělat postupně po maličkých krůčcích, takže mě nezbyvalo, než začít co nejdřív vždycky. Já jsem to nemohla odložit na později, protože když na to máš denně třeba tři hodiny... nebo dvě... a z toho se soustředíš třeba jen půl hodiny... takže takhle.

10. *A od začátku jsi to tak dělala nebo tam byl nějaký vývoj, kdy sis třeba uvědomila: teď si nemůžu dovolit ani den vynechat...*

Tak, určitě jsem někdy vynechala. A samozřejmě, když jsem věděla, že tam mám nějakou časovou rezervu, tak jsem jela třeba na dovolenou... Když jsem věděla, že tam mám tři měsíce na přípravu nějaké zkoušky a věděla jsem, že když zaberu v těch posledních dvou měsících, tak ten jeden měsíc si můžu udělat pauzu... protože jsem věděla, že potom se na to vrhnu...

9. *Takže více méně se snažíš průběžně pořádk...*

Více méně jo, záleželo na termínech těch zkoušek, jak jsem viděla, kolik mám času.

*Takže největší nápor byl těsně před...*

Určitě.

2. *No, a teď spontánní a autentická výpověď studenta, která ilustruje jeho chování před zkouškou: „No, klasika... učím se na zkoušku a přitom prostě dělám hromadu blbostí, které dělat nemám... nevydržím u toho sedět... jdu do ledničky, něco si vezmu... pak vidím nádoby ve dřezu, to by bylo fajn, kdyby bylo umytý. Tak ho umeju. Vracím se ke stolu, tam mám nepořádek, tak to poklidím. A tak to jde furt dál, až je večer a beztak se pak nechám vytáhnout na pivo... a den je v čudu...“*

Ano, to si myslím, že je takovej případ... Já jsem určitě taky takovej případ... (smích)... ale to se mi samozřejmě stávalo, když jsem byla doma. Já jsem několikrát chodila studovat do knihovny, třeba mi to tam nevyhovovalo po celou dobu té přípravy, třeba jsem tam byla jen čtyřikrát, pětkrát... ale určitě nějaká izolace od toho domácího prostředí mi vždycky hodně pomohla, nebo od televize... My tady mám ještě prázdnou místnost, tak tam jsem si prostě zalezla a tam jsem se učila, takže jsem neviděla ani na nepořádek doma, ani na televizi... takže jsem se mohla plně soustředit, ale samozřejmě tuhle situaci znám, to je velmi časté... (smích)

3. *Někteří říkají, že odkládají věci záměrně proto, že když se dostanou do časového stresu, vybičují se potom k lepším výkonům. Co ty na to?*

Já bych neřekla, že to je odkládání, ale to, že největší nápor je těsně před tou zkouškou je proto, že já si to budu pamatovat... Kdežto já kdybych se to začala učit před měsícem pořádně, tak si to třeba nebudu pamatovat. Ale to, že si to nějakým způsobem zhustím, že nejdřív se člověk připravuje třeba tak povrchně, vyhledává si to, ono se mu to postupně zmenšuje obsah těch znalostí, které by měl vědět na ty poslední dny před zkouškou, a pak je teda nezapomene v ten den zkoušky, takže si myslím, že to není jako odkládání, ale je to taky účel, je to účelná strategie, kdy... To jsem dělala třeba teďka u té poslední zkouška takhle.

5. *Jak vypadala tvoje příprava na poslední zkoušku?*

Zase, klasicky, začíná to tím, že člověk si přečte všechno, co jako má u té zkoušky předvést, čeho se to bude týkat, ty témata... Začne si shánět literaturu nebo si to tisknout, po knihovnách půjčovat knížky a nějakým způsobem si to dávat dohromady. Takže seženu si literaturu, co se mi podařilo sehnat, protože to všechno člověk nemůže číst naráz, tak vždycky co se mi podařilo sehnat, tak jsem si z toho dělala výpisky a postupně jsem si udělala všech těch osm témat tím, že jsem si udělala výpisky nebo co jsem si kde našla... No, a potom jsem se to nějakým způsobem začla učit, třeba jsem si řekla: budu mít tři dny na jedno téma... a jak člověk chodí do práce, tak žejo... máš ty tři dny, takže jsem se snažila ty tři dny věnovat jenom tomu jednomu tématu. A poledních těch 14 dní už jsem dělala všechny ty témata dohromady... Takže takhle postupně.

*Takže sis udělala plán a jela jsi... a nestává se ti, že si třeba uděláš plán, a pak odkládáš?*

U té poslední zkoušky se mi to nestalo vůbec. Snažila jsem se prostě co nejvíc... samozřejmě člověk odbíhá k různým věcem... ale snažila jsem se toho přečíst a naučit se co nejvíc z té jedné otázky, kterou jsem měla rozplánovanou, abych to prostě stihla.

6. *A jaká je tvoje motivace ke studiu, jak je pro tebe tahle škola důležitá pro tvé další plány, do jaké míry je pro tebe žádoucí dokončit co nejdřív, či zda by ti nevyhovovalo si studium eventuelně prodloužit?*

Moje práce vůbec nesouvisí s tou školou, kterou studuju... Motivace – chtěla jsem si rozšířit obzor, protože nemám vysokou školu a určitě to chci dodělat, ale jelikož nebudu pokračovat na magistra, tak si to o ten semestr zřejmě protáhnu, abych v klidu udělala bakalářku a nebyla prostě ve stresu.

7. *Jak hodnotíš liberální formu studia (na téhle škole)?*

Určitě mi to vyhovuje, že člověk má možnost si číst a studovat věci, které ho zajímají. I když na té kombinované formě člověk nechodí moc na přednášky, takže ta liberálnost je ve výběru těch knih... těch DK... takže vyhovuje, určitě. Kdybych samozřejmě chtěla studovat třeba

antropologii nebo historii, tak nepůjdu tady na tuhle školu... To bych šla třeba na filosofickou a tam studovala obor historie a určitě bych nešla na tuhle školu.

*Proč myslíš, že bys nešla sem?*

Protože si myslím, že tady není možný získat takový ty hlubší znalosti... že je to rozdělený do těch několika oborů, takže je to z každého oboru něco, ale není to prostě z jednoho oboru hlubší poznání...

*Čili víc do šířky než do hloubky ti to tady připadá, tak to myslíš?*

Ano, přesně tak.

*9. Jaké strategie používáš, aby se donutila k učení nebo abys neodkládala... už jsi to trošku říkala...*

No, udělám si ten plán, a potom se snažím izolovat. Samozřejmě, že to nejde vždycky... aby mě nic nerozptylovalo... prostě...v té knihovně mě taky rozptylovala spousta věcí, ale... někdy to šlo tam studovat, někdy ne.

*A co tam rozptyluje?*

No, chodí tam lidi... taky se tam můžeš koukat z okna... (smích)

*A ty lidi mluví... na tebe třeba?*

Ne, ne, ne, to ne.

*Tak jenom to, že tam chodí, už tě rozptyluje?*

No, někomu zvoní třeba telefon, někdo tam prostě mluví, něco řeší...

*Takže ty máš radši absolutní klid, ticho... izolaci od podnětů...*

Určitě.

*10. Ty jsi nešla hned po maturitě, byl tam nějaký odstup, tak když si vzpomeneš, jak to bylo na střední škole, byl tam nějaký vývoj ve tvém stylu učení?*

Určitě. Já jsem se na střední škole jako neučila... i když samozřejmě mám maturitu... vím, že mi to dělalo hrozný problémy, že jsem se prostě nechtěla učit a z toho důvodu jsem ani nešla na vysokou, protože mě to prostě nebavilo a nechtěla jsem se učit... Měla jsem problémy s učením na střední, určitě.

*Takže ses moc neučila, ale stačilo ti to...*

No, ale tady tu vysokou školu chci dodělat a mám zájem na tom, kdežto na té střední škole jsem neměla nějaký zájem... prostě rodiče řekli: půjdeš na školu... Ale tady třeba jak si to člověk všechno platí... tedy nic neplatí, ale myslím tím, že člověk prostě sám chce, má motivaci, tak ho to svým způsobem žene dopředu, aby se učil, aby to dodělal.

*Myslíš tedy, že to klíčové, co ti pomáhá, je motivace?*

Určitě. Třeba v prváku jsem nevěřila, že dojdu až do třetáku, takže tam ta motivace byla vyšší a postupně jak člověk dělal ty zkoušky a jak se mu dařilo, tak ta motivace si dodělat tu poslední zkoušku byla asi nejvyšší... takový vyvrcholení.

*Děkuji za rozhovor.*

## 12. ROZHOVOR – R12

Tazatel:	Radana Jančová
Datum:	24. 5. 2012
Místo:	u respondentky doma
Délka rozhovoru:	28 min.
<b>Profil respondenta</b>	
Pohlaví:	žena
Věk:	38 let
Forma studia:	kombinovaná
Ročník:	3.
Roků od maturity:	20
Zaměstnanost:	30 hod./týd. (vyjadřuje práci i péči o děti)
Poznámky:	vdaná, 2 děti ( 5 a 8 let) + práce 2 dny
Míra prokrastinace odhadovaná:	střední – S
Míra prokrastinace naměřená:	těžká – T
<b>Studijní výsledky</b>	
Stipendium:	ano, pokaždé, tj. 4 x
Opakování zkoušky:	ano, 1x Úvod do historie
Opakování semestru:	ne
Nesplněné zapsané předměty:	ano, 2 DK v 1. sem
Nápravná lhůta, CŽV:	ano, nápravná lhůta v 1. sem.

*Organizace studia* – vše průběžně – každý měsíc nějaká zkouška – malá či velká – jeden předmět po druhém. *Klid na učení* – má sice doma svou místnost, ale když chce mít úplný klid pár dní před zkouškou – jde studovat mimo domov.

1. *Přečtu Ti výrok a poprosím tě, abys ho nějak okomentoval – jaké pocity v tobě vyvolává, souhlasíš, nesouhlasíš, zkrátka – co si o tom myslíš... „Nikdy nedělej dnes, co můžeš odložit na zítra. A ještě lépe: Nikdy neodkládej na zítra to, čemu se můžeš vyhnout úplně.“ Co si o tom myslíš?*

No, zní to sice vtípně, ale řídit se tím je cesta do pekel, protože kdyby to bral člověk doslovně, tak by nikdy žádný termín nedodržel a vlastně by se ani do ničeho nepustil, protože by všechno odložil... Někdy ale, když se toho na člověka moc nahrne, tak třeba zjistí, že některé věci je možné odložit či úplně vypustit... O studijních povinnostech to ale rozhodně neplatí, tam myslím funguje spíš to, „čím dřív, tím líp“.

2. *No, a teď spontánní a autentická výpověď studenta, která ilustruje jeho chování před zkouškou: „No, klasika... učím se na zkoušku a přitom prostě dělám hromadu blbostí, které dělat nemám... nevydržím u toho sedět... jdu do ledničky, něco si vezmu... pak vidím nádoby ve dřezu, to by bylo fajn, kdyby bylo umytý. Tak ho umeju. Vracím se ke stolu, tam mám nepořádek, tak to poklidím. A tak to jde furt dál, až je večer a beztak se pak nechám vytáhnout na pivo... a den je v čudu...“*

No, to už je teda pěkně zoufalec, ten je v tom až po uši... a jestli se sebou nebude něco dělat, tak ze školy vyletí... To jsou asi ti, co končí, protože zkrátka nemají tu vůli a sebekázeň a pravděpodobně ani motivaci...

3. *Někteří říkají, že odkládají věci záměrně proto, že když se dostanou do časového stresu, vybičují se potom k lepším výkonům. Co ty na to?*



Na tom něco je, já někdy zírám, co jsem pod tlakem ze sebe schopná vydat, ale nesmí to být zase moc málo času a spíš to asi ve studiu u mě platí tak, že jakmile si zapíšu do SISu termín, tak je to pro mě bič, a tím se vyhecuju vrhnout se do toho.

*4. Jak by ses hodnotila – jako prokrastinátor lehký, střední nebo těžký?*

Myslím si, že jsem střední prokrastinátor.

*5. Jak vypadala tvoje příprava na poslední zkoušku?*

To byl ústní SVIP. Zapsala jsem si termín a měla jsem asi pět týdnů na to, abych si sehnala literaturu, přečetla a zpracovala si osm témat. Nejvíc mě to vždycky baví ze začátku, když je ještě dost času a texty čtu poprvé, tak je to pro mě hrozně zajímavý a užívám si to. Jak se ale čas krátí a termín zkoušky se blíží, narůstá můj stres, a když se to pak ke konci snažím opravdu biflovat z těch poznámek a výpisků, co jsem si do té doby zpracovala, už se dostávám do stresu... Většinou se mi ještě zkomplikuje situace tím, že mi onemocní děti, takže dopoledne, kdy počítám, že budou ve škole a ve školce a já budu mít klid na učení, už nemám jen pro sebe a je náročné si udržet soustředění, ale protože vím, že není jiná možnost, беру to jako výzvu a snažím se co nejméně se nechat rozptylovat...

*7. Jak hodnotíš liberální formu studia?*

Pro mě je to jediná možnost, jak můžu studovat. Oceňuju to, že nemusím do školy docházet a většinu věcí dělám z domova samostatně. Zároveň je to ale náročné tím, že nemám moc kontakt se studenty a vyučujícími, i když se to snažím řešit maily a konzultacemi. Často vidím vyučujícího poprvé až na zkoušce, já neznám jeho a on nezná mne... Ale jinak to v mé situaci asi nejde. Ráda bych si užila třeba přednášek, ale nemůžu zaručit docházku, tak jsem většinu volitelných kreditů dělala formou DK.

*8. Jak hodnotíš tuto školu?*

Jo, jsem moc vděčná, že jsem tady, a že jsem se dostala až do třetíáku.

*6. Jak důležité je pro tebe toto studium? Je pro tebe důležité dokončit studium co nejdříve?*

Beru to jako druhou šanci. Kdysi jsem jednu VŠ začala, ale po prvním ročníku jsem se rozhodla odejít. Dnes toho lituji, ale připadá mi úžasné, skoro ve čtyřiceti při dvou dětech můžu studovat vysokou, a ještě dostávat stipendium!... teda než ho zrušili pro kombíky. Vzhledem k mému věku ale nechci studium protahovat, a taky chci pokračovat na magisterském, takže to mě nutí dokončit co nejdříve, ale stejně to budu mít taktak.

*9. Jaké používáš strategie, aby ses přinutila k učení?*

Ideální je být sama v bytě či aspoň místnosti. Ještě lepší nebýt ve svém bytě, protože mě tu rozptyluje nepořádek a různé práce, které je třeba udělat doma. Proto jsem jezdila třeba k tátovi nebo ke kamarádce, která měla volnou místnost, nebo když byla ona v sobotu v práci.

A další strategie je zapsat si plán do kalendáře a odškrtnout si splněné otázky či úkoly. To je pro mě radost, když vidím, že pokračuju podle plánu, dodává mi to sebevědomí.

*10. Jsi sice už dlouho od maturity, ale prodělala jsi nějaký vývoj ve stylu učení oproti střední škole?*

Já byla zvyklá učit se pravidelně na gymplu, byl to ve své době jeden z nejnáročnějších. Teď z toho čerpám, že si myslím, že umím zabrat, umím se učit i memorovat, umím si zorganizovat látku, dělám si různá schémata, mnemotechnické pomůcky apod. Takže v tomhle smyslu nic nového, akorát většina předmětů zde byla pro mě nová, takže jsem začínala „od píky“ – studovala jsem ještě v totalitě, takže sociologii, antropologii, filozofii, ale ani ekonomiku jsme neměli... ale o to víc jsem za to ráda a hodně mi to dalo.

*Děkuji za rozhovor.*

## 5.2 Poradenská centra online

1. <http://www.k-state.edu/counseling/topics/career/procras.html> (Kansas State University)
2. <http://www.bsu.edu/students/cpsc/library/procrastination/> (Ball State University)
3. <http://academicservices.berkeley.edu/advising/resources/sevenday/> (University of California Berkeley)
4. <http://www.sas.calpoly.edu/asc/ssl/procrastination.html> (California Polytechnic State University)
5. <http://www.counseling.caltech.edu/articles/procrastination.html> (California Institute of Technology)
6. [http://lsc.sas.cornell.edu/LSC\\_Resources/procrastination.pdf](http://lsc.sas.cornell.edu/LSC_Resources/procrastination.pdf) (Cornell University)
7. <http://cms.massey.ac.nz/massey/study/services-for-students/health/resources/procrastination.cfm> (Massey University)
8. [http://caps.unc.edu/index.php?option=com\\_content&task=view&id=472&Itemid=150](http://caps.unc.edu/index.php?option=com_content&task=view&id=472&Itemid=150) (The University of North Carolina at Chapel Hill)
9. <http://all.successcenter.ohio-state.edu/procrastination/procrastination-reasons.htm> (The Ohio State University)
10. <http://success.oregonstate.edu/procrastination.html> (Oregon State University)
11. <http://www.sju.edu/studentlife/studentresources/counselingcenter/services/selfhelp/procrastination.html> (Saint Joseph's University)
12. <http://ub-counseling.buffalo.edu/stressprocrast.shtml> (The State University of New York)
13. [http://www.adelaide.edu.au/counselling\\_centre/brochures/procrastination.html](http://www.adelaide.edu.au/counselling_centre/brochures/procrastination.html) (The University of Adelaide)
14. <http://www.counselling.cam.ac.uk/procras.html> (University of Cambridge)
15. [http://www.lib.uoguelph.ca/assistance/learning\\_services/fastfacts/controlling\\_procrastination.cfm](http://www.lib.uoguelph.ca/assistance/learning_services/fastfacts/controlling_procrastination.cfm) (University of Guelph)
16. [http://www.utexas.edu/student/utlc/learning\\_resources/motivation\\_procrastination/Design\\_Your\\_Own\\_Anti\\_Procrastination\\_Plan.pdf](http://www.utexas.edu/student/utlc/learning_resources/motivation_procrastination/Design_Your_Own_Anti_Procrastination_Plan.pdf) (University of Texas at Austin)
17. <http://www.utdallas.edu/counseling/selfhelp/procrastination.html>  
(The University of Texas at Dallas)
18. <http://www.utulsa.edu/~media/Files/alexander-health-center/Overcoming-Procrastination.ashx> (University of Tulsa)
19. [http://www.usu.edu/arc/idea\\_sheets/procrastination.cfm](http://www.usu.edu/arc/idea_sheets/procrastination.cfm) (Utah State University)

### 5.3 Layův dotazník

#### Otestujte se

#### Layova škála prokrastinace

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. Škála jde od hodnocení VELMI NETYPICKÉ do VELMI TYPICKÉ. Všimněte si, že na škále je hodnocení NEUTRÁLNÍ, což znamená, že výrok není pro Vás ani odpovídající ani neodpovídající. Prosíme, zaškrtněte políčko na konci každého z výroků. Odpovězte na každý výrok, a to i přesto že si nejste zcela jisti Vaší odpovědí.

\*Pohlaví

žena  muž

\*Věk

méně než 15 let  15 - 18 let  19 - 24 let  25 - 34 let  35 - 44 let  45 - 54 let  
 55 - 64 let  65 let a více

\*Nejvyšší dosažené vzdělání

základní  střední bez maturity  střední s maturitou  VOŠ  VŠ

\*Zaměstnanecký status

žák/čka nebo student/ka  nezaměstnaný/á  zaměstnanec/kyně  osoba samostatně  
 výdělečně činná  mateřská/rodičovská dovolená  starobní důchodce/kyně  invalidní  
 důchodce/kyně

\*Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel/a dělat před několika dny.

Velmi netypické  Spíše netypické  Neutrální  Spíše typické  Velmi typické

\*Často propásnu koncerty, sportovní klání a podobné akce, protože se nedostanu k tomu, abych koupil/a lístky včas.

Velmi netypické  Spíše netypické  Neutrální  Spíše typické  Velmi typické

\*Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem.

Velmi netypické  Spíše netypické  Neutrální  Spíše typické  Velmi typické

\*Když je ráno čas vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele.

Velmi netypické  Spíše netypické  Neutrální  Spíše typické  Velmi typické

\*Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu.

Velmi netypické  Spíše netypické  Neutrální  Spíše typické  Velmi typické

\*Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě.

Velmi netypické  Spíše netypické  Neutrální  Spíše typické  Velmi typické

\*I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny.

Velmi netypické  Spíše netypické  Neutrální  Spíše typické  Velmi typické

\*Obvykle se rozhoduji, jak nejrychleji je to možné.

Velmi netypické  Spíše netypické  Neutrální  Spíše typické  Velmi typické

\*Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím.

Velmi netypické  Spíše netypické  Neutrální  Spíše typické  Velmi typické

\*Když cestuji, obvykle musím s chystáním pospíchat, abych přijel/a na letiště nebo nádraží v příhodný čas.

Velmi netypické  Spíše netypické  Neutrální  Spíše typické  Velmi typické

\*Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat.

Velmi netypické  Spíše netypické  Neutrální  Spíše typické  Velmi typické

\*Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí.

Velmi netypické  Spíše netypické  Neutrální  Spíše typické  Velmi typické

\*Pokud obdržím účet na malý obnos, ihned jej zaplatím.

Velmi netypické  Spíše netypické  Neutrální  Spíše typické  Velmi typické

\*Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání.

Velmi netypické  Spíše netypické  Neutrální  Spíše typické  Velmi typické

\*Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba.

Velmi netypické  Spíše netypické  Neutrální  Spíše typické  Velmi typické

\*Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli.

Velmi netypické  Spíše netypické  Neutrální  Spíše typické  Velmi typické

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

Velmi netypické  Spíše netypické  Neutrální  Spíše typické  Velmi typické

\*Opakovaně říkám "udělám to zítra".

Velmi netypické  Spíše netypické  Neutrální  Spíše typické  Velmi typické

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

Velmi netypické  Spíše netypické  Neutrální  Spíše typické  Velmi typické

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

Velmi netypické  Spíše netypické  Neutrální  Spíše typické  Velmi typické

Konec formuláře