

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra psychologie

**PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÉ
PROBLÉMY PROKRASTINACE
STUDENTŮ SOŠ**

Bakalářská práce

Ota Šikýř

Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku (2011 – 2014)

Vedoucí práce: PhDr. Alexandra Aišmanová

Plzeň, duben 2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracoval samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 10. dubna 2014

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji především paní PhDr. Alexandře Aišmanové, za odborné a velmi vstřícné vedení mé práce. Děkuji manželce Janě a našim dcerám za nekonečnou trpělivost. Děkuji také kolegům v práci za jejich pomoc a podporu.

Ota Šikýř

Originál zadání práce (student obdrží od svého vedoucího práce).

OBSAH

ÚVOD.....	7
1 PROKRASTINACE.....	8
1.1 Teoretické vymezení prokrastinace.....	8
1.2 Historie prokrastinace.....	9
1.3 Současnost prokrastinace.....	10
2 CHARAKTERISTIKA PROKRASTINACE.....	11
2.1 Druhy prokrastinace.....	11
2.2 Formy prokrastinace.....	12
2.3 Příčiny prokrastinace.....	14
2.4 Následky prokrastinace.....	15
2.5 Prevence prokrastinace.....	16
3 PEDAGOGICKÉ PROBLÉMY PROKRASTINACE.....	18
3.1 Pedagogické problémy žáků s prokrastinací.....	18
3.2 Přístup pedagogů ke vzdělávání žáků s prokrastinací.....	20
4 PSYCHOLOGICKÉ PROBLÉMY PROKRASTINACE.....	23
4.1 Psychologické problémy žáků s prokrastinací.....	23
4.2 Psychologický přístup k prokrastinujícím žákům.....	26

5 VÝZKUM	28
5.1 Cíl výzkumného šetření.....	28
5.2 Vymezení výzkumného souboru.....	29
5.3 Metody provádění výzkumného šetření.....	31
5.4 Vyhodnocení výzkumného šetření.....	33
5.4.1 Vyhodnocení míry prokrastinace.....	34
5.4.2 Vyhodnocení příčin prokrastinace.....	40
5.5 Shrnutí.....	45
5.6 Porovnání šetření s výzkumem Mgr. R. Gabrhelíka Ph.D.	48
ZÁVĚR.....	50
RESUMÉ.....	50
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ.....	51
SEZNAM PŘÍLOH.....	51

ÚVOD

V dnešní uspěchané době, plné nejrůznějších informací, které se na současnou mladou generaci řítí ze všech stran, se stávají její zájmy, povinnosti a úkoly často vedlejšími. Setkáváme se tak v jejich chování s jevem, který je nazýván „prokrastinace“. Ve svém povolání učitele odborných předmětů na Středním odborném učilišti se s tímto jevem u žáků setkávám takřka každodenně. U žáků se vytrácí zájem o jakoukoliv školní i mimoškolní činnost, seberealizaci v oboru, školní povinnosti odkládají na nejzazší možnou mez.

Cílem této práce je zjistit míru a hlavní příčiny prokrastinace u žáků, kteří se v tomto čase začínají osamostatňovat, často odcházejí na internáty a nejsou tak v přímém kontaktu se svými rodiči. Změna prostředí, menší vliv rodičů, noví spolužáci, to jsou jedny z možných dalších podnětů, které mohou mít vliv na příčiny vzniku prokrastinace u těchto žáků. Jejich přístup ke studiu je mnohdy zoufalý, nic neřešící, na vše mají neustále spoustu času a z jejich přístupu se vytrácí pocit zodpovědnosti.

Teoretická část práce je zaměřena na objasnění pojmu „prokrastinace“, její historii, vývoj a postavení v dnešní době. Popisuje jednotlivé druhy prokrastinace, věnuje se příčinám vzniku prokrastinace a jejím specifickým projevům. Nezapomíná ani na důsledky a tolik důležitou prevenci. V závěru teoretické části jsou zmíněny pedagogicko-psychologické aspekty prokrastinace v závislosti na přístupu žáků ke vzdělávání, na jejich úspěšnosti, na psychologickém vývoji jedince v tomto období a jeho psychické odolnosti vůči prokrastinaci.

Praktická část práce se zabývá výzkumným šetřením prokrastinace v závislosti na její míře a příčinách, vymezením výzkumného souboru, prováděné dotazníkovou metodou a jeho vyhodnocením. V závěru práce je provedeno celkové shrnutí výzkumného šetření, jeho porovnání s již proběhlým výzkumem v České republice a vymezení oblastí pro možné vytvoření preventivních opatření, která by vedla k zmírnění prokrastinace u současné mladé populace.

1 PROKRASTINACE

Prokrastinující je člověk, který „ví, co chce dělat, v podstatě může, zkouší to dělat, ale přesto to nedělá,“

(Silver a Sabini, 1981, str. 207)

Termín prokrastinace pochází z latinského slovesa „procrastinare“, kombinací příslovce „pro“ (značící pohyb kupředu) a „crastinus“ (s významem „patřící k zítřku“). České ekvivalenty počestěného slova prokrastinace jsou liknavost, lhovost, lhostejnost, laxnost, netečnost, zaostalost nebo zpoždění. Jedná se o chorobné odkládání úkolů a rozhodnutí, které je doprovázeno nepříjemnými pocity, nejčastěji úzkostí (Gabrhelík 2008, s. 11).

1.1 Teoretické vymezení prokrastinace

V české odborné literatuře se termín prokrastinace začal vyskytovat teprve před několika lety, zejména v oblasti psychologie, pedagogiky a ekonomie. Během tohoto krátkého období dochází k velkému zájmu o problematiku prokrastinace, ať už ve výzkumných studiích, nebo i v odborných časopisech.

Dnes se začíná na prokrastinaci nahlížet detailněji a specifikuje se jako nelogické, avšak záměrné odkládání plánované činnosti, vedoucí k prožívání negativních pocitů, jako jsou úzkost či stud. V pedagogické praxi se uvádí, že k největší míře prokrastinace dochází v počátečních fázích existence úkolu.

O prokrastinaci hovoříme podle Gabrhelíka v případě, kdy dojde ke vzniku neúměrně veliké časové prodlevy mezi úmyslem či odhodláním začít pracovat na úkolu nebo jej dokončit a skutečným zahájením nebo ukončením práce. Časová prodleva je neadekvátní tehdy, když čas, který je potřebný pro jeho zdárné splnění, neodpovídá vnitřním normám nebo schopnostem jedince, který prokrastinuje.

1.2 Historie prokrastinace

„Zatímco ztrácíme svůj čas váháním a odkládáním, život utíká.“

(Lucius Annaeus Seneca)

O prokrastinaci můžeme říci, že se s ní lidstvo ve své historii setkává od nepaměti, ale zatím má velmi krátkou dobu zkoumání. Zatímco podle většiny autorů slovo prokrastinace údajně získalo negativní význam až v posledních letech, jiní tvrdí, že první zmínky o ní, jako o negativním jevu, najdeme v textech, které varují před liknavostí a odkládáním již v antice.

Aténský generál, historik a politik Thúkydidés (asi 400 let př. Kr.) v díle *Dějiny peloponéské války* popisuje (str. 66): *„A pokud jde o pomalost a váhavost, kterou u nás nejvíc kárají, za ty se nestyd'te. Kdybyste pospíchali, skončili byste později, protože byste se pustili do díla nepřipraveni....Tento náš přístup k věcem je vlastně výrazem moudré rozvážnosti“* Thúkydidés zde rozumné odkládání obhájí, zároveň však popisuje i převládající negativní postoj k odkládání v tehdejší společnosti obecně. (Sliviaková, 2011)

O tom, že lidé trpěli prokrastinací od nepaměti, svědčí i báseň „Práce a dni“ od antického básníka Hésiodose:

„Na zítřek se nespolehej, na pozítří neodkládej.

Neboť člověk zameškalý, stodoly nenaplní, ani člověk odkládavec.

Zato píše mnozí dílo, ale člověk nedodělka, bude třítí bídu s nouzí.“

(Ludwig, 2013 s. 17)

Na historii prokrastinace, jak uvádí (Gabrhelík, 2008), lze nahlížet ze dvou perspektiv: tou první je samotná percepce tohoto fenoménu v průběhu lidských dějin, tou druhou je snaha o důkladné pojmenování, změření a pochopení, spolu s cílem minimalizovat nežádoucí dopady tohoto specifického fenoménu na jednotlivce a celou společnost. Počátky badatelského zájmu o prokrastinaci lze tedy datovat až od druhé poloviny 60. let 20. století.

1.3 Současnost prokrastinace

V dnešní době asi není na světě člověka, který by se ve svém životě nepotkal s prokrastinací. Každý z nás má někdy tendenci odkládat plnění svých povinností na pozdější dobu. Především pokud se jedná o složité, nebo člověku nepříjemné věci, které svou povahou nejsou až tak důležité.

Do určité míry je prokrastinace normální psychologické chování každého jedince, ale pokud dojde k překročení této míry a prokrastinace přechází v chronickou, může být i příznakem vážné mentální poruchy. Takto postižení lidé mají často strach vyhledat pomoc kvůli sociálnímu postavení a rozšířenému omylu, že prokrastinace je způsobena leností, nízkou silou vůle nebo malými ambicemi (Sliviaková, 2011).

Plnění svých úkolů a povinností si většina dnešní, především mladé populace nechává na poslední chvíli. Místo toho často dělají věci nepodstatné, které netvoří smysluplnou náplň jejich života. Sledují bezvýznamné seriály, hrají počítačové hry a tráví nekonečné hodiny na sociálních sítích. Později se jich zmocňuje kvůli výčítkám a frustraci pocit strachu a bezmoci z nesplněných úkolů a povinností v daném termínu.

Prokrastinace se dnes stává jednou z hlavních překážek, která lidem brání prožít jejich život naplno. Proběhlé výzkumy ukazují, že v současnosti lidé více litují toho, co ve svém životě neudělali a nedokázali, než toho, co udělali. Pocit lítosti a s ní spojené výčitky kvůli promarněným životním příležitostem se v člověku uchovávají výrazně déle (Ludwig, 2013).

Prokrastinace často způsobuje stres, navozuje pocit viny, psychickou krizi a ztrátu potřebné produktivity. Spojení těchto pocitů může vést k další prokrastinaci, vytvářející tak uzavřený kruh. Časté a nadměrné působení stresu může vést ke vzniku vážných zdravotních a psychických onemocnění. U dospívajících se nejčastěji se stresem objevují nechutenství nebo naopak sklony k přejídání, bolesti hlavy, únava, trávicí potíže, akné, neschopnost soustředit se, pocit bezradnosti a strach z budoucnosti.

2 CHARAKTERISTIKA PROKRASTINACE

V odborné literatuře, jak uvádí (Sliviaková, 2011, s. 15-17) se setkáváme s několika definicemi prokrastinace:

- 1) Prokrastinovat znamená úmyslně a většinou trestuhodně odložit práci, která by měla být udělána (The Webster New World College Dictionary, 2001).
- 2) Prokrastinace je nedostatek nebo absence seberegulačního chování a tendence odložit nebo se kompletně vyhnout dané aktivitě (Tuckman and Saxton, 1989; cit. podle Lee, 2005, s.5).
- 3) Prokrastinace je zbytečné odkládání povinností vedoucí k prožívání subjektivního nepohodlí (Solomon and Rothblum, 1984, s.503).
- 4) Prokrastinace je chování, které nutně obsahuje následující čtyři komponenty. Je to tedy: (1) sekvenční chování vedoucí k odkladu, (2) vedoucí k chování, které neodpovídá standardu, (3) zahrnující úkol, jehož provedení je prokrastinátorem vnímáno jako důležité a (4) vedoucí ke stavu emočního rozrušení (Milgram, 1991; In Ferrari, Johnson, McCown, 1995, s.11).

2.1 Druhy prokrastinace

Vzhledem k tématu práce se v první řadě seznámíme s prokrastinací akademickou, spočívající v chorobném odkládání školních povinností, tvorby referátů, ročníkových prací, příprav na různá přezkoušení a vykonávání zkoušek a dále se zmíním o prokrastinaci obecné, která je přítomna i u ostatní nestudující populace.

Akademická prokrastinace je spojena se studenty a vzdělávacím prostředím. Z článků publikovaných na téma prokrastinace se dá usuzovat, že právě akademická prokrastinace se těší ve vědecké obci mnohem větší pozornosti než prokrastinace obecná. To může být dáno hned několika faktory. Jedním z hlavních faktorů je dostupnost zkoumané populace.

Druhým a asi nejvýznamnějším faktorem je, že studenti škol jsou z hlediska prokrastinace velice zajímavým objektem. A to zejména díky výši výskytu tohoto fenoménu.

Obecná prokrastinace se vztahuje na populaci dospělých jedinců, kteří nejsou spojeni či vázáni na akademické prostředí. Zájem o zkoumání obecné prokrastinace není příliš velký. Do roku 1995 můžeme najít jen velice málo studií, které se zaměřovaly na odhad výskytu prokrastinace v populaci (Ferrari et al., 1995). Posledních pár let však můžeme pozorovat mírný nárůst publikovaných studií z probíhajících výzkumů v rámci kvalifikačních prací (in Gabrhelik, 2008).

2.2 Formy prokrastinace

Během své krátké historie bylo identifikováno několik forem prokrastinace. A stejně jako u historie tohoto fenoménu, ani zde nejsou autoři jednotní. Většina autorů však rozlišuje časově ohraničenou (danou situací, situační) a chronickou (všeprostupující) formu prokrastinace. *Situační prokrastinace* se dá představit jako odložení věci na pozdější dobu v konkrétní situaci u konkrétního jedince. *Chronickou prokrastinací* se rozumí takové chování, kdy jedinec chronicky odkládá všechny věci, které měl v plánu, přičemž tak činí opakovaně (Sliviaková, 2011).

Dále se setkáváme s těmito formami prokrastinace

Osobní prokrastinace je charakterizovaná jako zbytečné odsouvání věcí, které mají přímý dopad na život jedince. Příkladem může být odkládání vypořádání se s nepříjemnou fobií, problém s neschopností zvládnout přijímací pohovor či dojít k lékaři pro léky. Osobní prokrastinace pak může přerůst v sociální. A to tím, že problém způsobený mým osobním odkládáním bude ovlivňovat mé okolí. Například odkládáním návštěvy lékaře si navodím nějakou nemoc a budu potřebovat pomoc od své rodiny či kamarádů.

Sociální prokrastinace zahrnuje pozdní chození na schůzky, placení daní, či vypracování části kolektivního projektu. Představuje také nejviditelnější formu prokrastinace, ne však tu nejnebezpečnější.

Aktivní a pasivní prokrastinace

Aktivní prokrastinátoři mohou být charakterizováni jako ti, kteří rádi pracují na poslední chvíli. Využívají pozitivní složku stresu - takzvaný eustres. Aktivní prokrastinátoři však zadaný úkol splní v daném časovém rozmezí, nepotřebují čas navíc, zatímco pasivní prokrastinátoři splní zadaný úkol až po vypršení časového limitu, jsou pak chápáni jako tradiční liknavci. Pasivní prokrastinace je chápána negativně, jako zbytečné, chronické nezvládnutí úkolu v daném časovém rozmezí.

Ferrariho dysfunkční formy

Mezi vlivné teorie patří i dělení dysfunkční formy prokrastinace na tři typy (Ferrari et al., 1995; Pychyl, Lee, Thibodeau, 2000, in Gabrhelík, 2008):

Vyhýbavá prokrastinace (avoidant procrastination): vyhýbání se negativním informacím týkajících se schopností daného jedince. A to z důvodu ochrany svého sebehodnocení. Při neodevzdání práce ve stanoveném čase si například jedinec říká, že práci nestihl odevzdat, protože byl unavený, měl zvýšenou teplotu, nemohl se soustředit.

Rozhodovací prokrastinace (decisional procrastination): jde o odkládání v rozhodování se, nerozhodnost. Jedinec odkládá svá rozhodnutí, odsouvá je na pozdější dobu. Oproti předešlé formě nejde o produkt chování, ale o kognitivní neschopnost.

Nabuzující prokrastinace (arousal procrastination): jedinci s touto formou prokrastinace záměrně vyhledávají vzrušení či shon, který je přítomen při práci, která je dělána před odevzdáním. Tací lidé čekají s vypracováním práce na poslední chvíli. A to zejména, pokud práci nepokládají za záživnou, hodnou excelentního výsledku. Také právě proto jsou takové práce spíše průměrné, nikoliv vynikající.

2.3 Příčiny prokrastinace

Příčinu prokrastinace můžeme dohledat už v historickém vývoji mozku. Nejstarší částí lidského mozku je mozkový kmen, označovaný jako plazí mozek, odpovědný za základní reflexy a instinkty. Jelikož se mozek vyvíjel postupně, jsou spojení ze staršího limbického systému do novějšího neokortexu násobně silnější a četnější, než spojení v opačném směru. To způsobuje, že je naše jednání ovlivňováno násobně více emocemi než rozumem a příčinou naší časté neschopnosti se uposlechnout. Poroučí nám totiž náš racionální neokortex, ale neposlouchá náš silnější emoční limbický systém.

Každé ráno se probouzíme do světa, ve kterém díky internetu máme snadno dostupné téměř veškeré znalosti lidstva. Můžeme skoro neomezeně cestovat, znalost cizích jazyků nám umožňuje i v jiných zemích nalézt uplatnění. V kapse nosíme mobilní telefony, které jsou výkonnější než superpočítače před dvaceti lety. Možnosti a potenciál, které nám dnešní svět nabízí si můžeme představit jako rozevřené nůžky. Čím více možností nám dnešní doba nabízí, tím více se pomyslné nůžky rozevírají (Ludwig, 2013, s. 23-26).

Ideál dnešní společnosti je postavený na myšlence zvyšování individuální svobody. Čím více možností a svobody ve svém rozhodování máme, tím spokojenější a šťastnější bychom měli být. Tento větší potenciál individuální volby sebou však přináší nečekaný problém – čím více možností máme, tím obtížněji se pro nějakou rozhodujeme.

Nastává takzvaná *rozhodovací paralýza*. Často nevíme, co máme dělat dříve, svá rozhodnutí odkládáme a prokrastinujeme. Zvyšující se míra *rozhodovací paralýzy* napomáhá růstu prokrastinace, snižuje naši produktivitu, zvyšuje časovou náročnost na vykonání potřebného úkolu.

Vzhledem k této skutečnosti je právě *čas* tím nejhodnotnějším, co v životě máme. Každá vteřina, která uběhne, je nenávratně pryč. Proto je potřeba si uvědomit svoji produktivitu a efektivitu při plnění svých každodenních povinností. Vysvětlit, proč se lidé chovají tak, jak se chovají, je otázkou, na kterou se lidstvo snaží odpovědět již po staletí.

Problematika prokrastinace úzce souvisí i s motivací. Motivace může být definována např. jako „*proces, který volí mezi různými možnostmi jednání, zaměřuje jednání na dosažení motivačně specifických cílových stavů a na cestě k tomu je udržuje v chodu.*“ (Ludwig, 2013, s. 42).

Příčemž na prokrastinaci se díváme jako na chování, které nevede k dříve vytyčenému cíli. Z toho by se dalo usuzovat, že prokrastinátoři jsou lidé nemotivovaní či líní. To by však byl příliš ukvapený závěr, jelikož prokrastinátoři nejsou lidé líní, spíše právě naopak. Prokrastinátoři bývají velice aktivní, avšak aktivní jsou v záležitostech, které jim přinášejí bezprostřední odměnu. Těmito aktivitami mohou být např. uklízení bytu místo učení se, plánování třídních a jiných srazů, sport.

2.4 Následky prokrastinace

Následky, které sebou prokrastinace často přináší, rozděluje Sliviaková (2011, s.50- 53) do několika oblastí. Na oblast vnitřní (*psychickou*) a vnější (*výkonovou*) a oblast *zdraví a finančního zabezpečení*.

Mezi nejčastěji uváděné *vnitřní (psychické)* následky prokrastinace patří škála nepříjemných pocitů zahrnujících podrážděnost, lítost, frustraci, obavy, pocity viny a studu až intenzivní pocity sebezavržení a zoufalství. Tyto psychické následky prokrastinace označujeme pojmem negativní emoce.

V oblasti *vnějších* následků je největší prostor věnován posuzování výkonu, především akademického. Obecně se má za to, že prokrastinující dopředu nepočítají s nečekanými překážkami nebo dalším zpožděním a vzhledem k nedostatku času se jejich výkon dostává pod úroveň jejich skutečných schopností. Ačkoliv sami uvádějí, že pod tlakem podávají nejlepší výkony, ve skutečnosti stres spojený s těmito okolnostmi může zhoršit kvalitu jejich výsledků.

Prokrastinace může mít dopad i na image daného jedince nebo na život druhých. Nejde přitom jen o neplnění závazků, na kterých byly obě strany domluvené nebo o jejich pozdní či nekvalitní plnění. Vědci zabývající se prokrastinací například zjistili, že prokrastinující mnohem častěji podvádějí nebo lžou.

Až 70% studentů se přiznalo, že v 70% případů, kdy bylo potřeba se ve škole omluvit např. za nesplnění úkolu, za jeho zpožděné odevzdání nebo za nedostavení se na zkoušku, si své omluvy vymysleli. Jako výmluvu nejčastěji volili zdravotní potíže a za důvod svého lhaní uvedli zisk času. Zajímavé je, že i když zažívali během lhaní, hned po něm, jakož i v momentu jeho přiznání, pocity lítosti a viny, jsou přesvědčeni, že se toto jednání bude v budoucnu opakovat (Gabrhelík, 2008).

V poslední oblasti negativních následků prokrastinace *zdraví a finančního zabezpečení* se u prokrastinujících vyskytují akutnější zdravotní problémy, způsobené nižší angažovaností v chování udržujícím dobrý zdravotní stav. Jedná se například o nezdravé stravování, téměř žádnou tělesnou aktivitu, nižší frekvenci preventivních lékařských prohlídek, u zubního nebo všeobecného lékaře i menší schopnost uspořit větší finanční částku.

2.5 Prevence prokrastinace

Kapitolu o prevenci prokrastinace je možné začít známým rozhovorem mezi Spejblem a Hurvínkem: „*Hurvajs, musíš si umět poručit.*“ „*Což o to, taťuldo, já si poručím, jenže já se neposlechnu.*“ (Ludwig, 2013). V jádru tohoto rozhovoru vyplývá i hlavní problém, s kterým se v prevenci prokrastinace setkáváme. Kolikrát si řekneme, že začneme na něčem pracovat, ale dalších několik hodin, někdy i dní strávíme čas bez toho, aniž bychom se do požadovaného úkolu pustili.

Prevenčí pro úspěšné zvládnání studentské prokrastinace je vhodný jak skupinový tak individuální přístup, který je složen z behaviorálních i kognitivních metod. Mezi konkrétní formy zvládnání by mohlo patřit i zasahování do oblasti time managementu. Tyto zásahy jsou však považovány za krátkodobě účinné z toho důvodu, že podstata problému tkví především v oblasti emocionální a kognitivní, nejen behaviorální. Jsou však celkem účinné pro jedince trpící lehčí formou prokrastinace.

Doporučuje se například používání poznámkových bloků, kalendářů a diářů, kde si může jedinec pečlivě zapisovat, jakou činnost a v jaký den a čas má udělat. Splněné položky si poté může odškrtnout, což pozitivně působí i na jeho sebevědomí, kdy se může pochválit za odvedenou práci. Styčnými body jsou zde pozvolnost, sledování překážek a pokračování po malých krocích.

Ferrari et al. (1995) uvádí jednoduchý návod o osmi bodech, jak se vypořádávat s prokrastinací:

- 1) Vytvoř si seznam všeho, co je potřeba udělat.
- 2) Napiš si „prohlášení“ o tom, k čemu se zavazuješ.
- 3) Stanov si realistické cíle.
- 4) Rozděľ si cíl na menší, dílčí cíle.

- 5) Udělej úkol smysluplným.
- 6) Slib si odměnu.
- 7) Eliminuj úkoly, které pro tuto chvíli nebyly v plánu.
- 8) Odhadni množství času, který na danou činnost potřebuješ a následně tuto hodnotu navyš o 100% (in Sliviaková, 2011, s. 28).

K prevenci proti prokrastinaci patří také *zážitek úspěchu*, ve kterém jedinec zdolá podobný úkol samostatně, *sociální modelování*, ve kterém sledování jednání a úspěšnosti někoho jiného v podobné situaci pomáhá navodit přesvědčení zvládnutelnosti obdobné situace, *sociální persuaze*, tedy podpora a přesvědčování ze strany okolí, ohledně schopnosti zvládnout danou situaci a nakonec *snižování stresu a deprese*, *budování fyzické síly a osvojení si správné interpretace vlastních fyzických vjemů* – velmi často se totiž stává, že v situacích, které vyžadují odvahu nebo větší námahu, je například únava nesprávně interpretovaná jako vlastní neschopnost úkol zvládnout.

Náplní prevence je i vybírat si takové úkoly, které jsou dostupné, avšak zároveň mají potenciál výzvy. Jako příklad můžeme doplnit rozdělení velkého, náročného a málo strukturovaného úkolu na několik menších a lépe uchopitelných částí. Dále se doporučuje provést úpravy ve svém okolním prostředí, které sníží množství podnětů působících na člověka při práci, studiu nebo jiné plánované činnosti, které by mohli vést k rozptýlení.

Na tomto místě je velmi zajímavé informovat o potřebě blokovat některé stránky u mnoha uživatelů internetu, v případě silně prokrastinujících studentů jsou to webové stránky z různými hrami a především Facebook.

3 PEDAGOGICKÉ PROBLÉMY PROKRASTINACE

Pedagogické problémy prokrastinace jsou ve svém původu velice obsáhlé a svými příznaky specifické problémy, které mají různorodé příčiny vzniku, ale většinou stejně charakteristicky prokazatelné projevy.

Na pedagogické problémy prokrastinace nahlížíme jak z pohledu žáka, tak z pohledu pedagoga. O prvním z nich pojednává kapitola 3.1, která se zabývá pedagogickými problémy žáků vyplývajících z jejich prokrastinačního chování a druhá kapitola 3.2 pojednává o přístupu pedagogů ke vzdělávání žáků, které tento jev provází.

3.1 Pedagogické problémy žáků s prokrastinací

Vzhledem k velké míře prokrastinace u současné dospívající populace, lze konstatovat, že určité pedagogické problémy jsou tímto jevem částečně ovlivněny. Obecně se dá hovořit o míře ovlivnění školní neúspěšnosti jednotlivých žáků potýkajících se s velkou mírou prokrastinace.

Z pedagogického hlediska se pak jedná o neplnění stanovených studijních povinností v daném termínu nebo dokonce vůbec. Vyhybání se těmto úkolům častou absencí a záškoláctvím může vést až k drogové problematice, zvláště v prostředí sekundárního vzdělávání a učňovského především.

Školní neúspěšnost žáka, bývá následně charakteristická častým až chronickým selháváním v plnění svých povinností, jejich neustálým odkládáním a přesouváním na pozdější termíny, vypracováváním doklasifikačních prací a v některých případech i opakováním studovaného ročníku.

Podle J. Mareše lze neúspěšného žáka definovat takto: „*Neúspěšný žák je žák, u něhož se projevuje nesoulad mezi požadavky školy na jedné straně a výkony, činnostmi, nedostatečným rozvojem žákovy osobnosti na straně druhé. Tento nesoulad vzniká špatnou spoluprací všech aktérů výchovy a vzdělávání*“ (Mareš, 2013)

Z druhé části definice je důležitá věta: „*Tento nesoulad vzniká špatnou spoluprací všech aktérů výchovy a vzdělávání*“. Jak tento nesoulad, který má vliv na úspěšnost či neúspěšnost žáka ve vzdělávacím procesu a jeho výsledky, které jsou často podmíněny chorobným odkládáním svých povinností, proměnit v soulad, by nám měly napomoci závěry a vyhodnocení výzkumného šetření prováděného v rámci této kvalifikační práce.

Ve své knize „*Pedagogická psychologie*“ tuto definici neúspěšného žáka ještě J. Mareš dále rozděluje na tři důležité složky žákovy neúspěšnosti:

- 1) školní neúspěšnost žáka jako nesoulad, kdy se neřeší rozpory
- 2) školní neúspěšnost žáka, která se projevuje v jeho výkonu, činnostech, ale i v nedostatečném rozvoji žákovy osobnosti
- 3) školní neúspěšnost není jen problémem žáka samotného

Pro prováděné výzkumné šetření se zaměříme na bod druhý, který specifikuje školní neúspěšnost žáka projevující se v jeho výkonu, činnostech a v nedostatečném rozvoji. Přičemž nelze sledovat jen výkonové ukazatele a registrovat nakolik splňuje školní normy, protože za určitými výkony žáka, za jeho výsledky učení stojí psychické procesy, způsoby porozumění a zapamatování učiva, žákovy styly učení. Tito žáci nemívají problémy jen s učením, ale často i s chováním, není možné se spokojit s tím, že budou dominovat výkonové ukazatele na úkor dalších zvláštností osobnosti, např. žákem vnímaná vlastní zdatnost, jeho způsob zvládnání zátěže, potřeba vyhnout se neúspěchu, perspektivní orientace, úroveň autoregulace aj. (Mareš, 2013)

Žáci, kteří jsou při vzdělávání ovlivněni velkou mírou své prokrastinace a nedokáží si s ní sami poradit, bývají často zvyklí na své horší hodnocení a neustálé problémy, které jejich chování způsobuje. V tomto případě můžeme hovořit o takzvané relativní neúspěšnosti žáka, která je definována:

„Relativní neúspěšnost je případ, kdy žák dosahuje nižší úrovně školního výkonu, než jsou jeho schopnosti (kognitivní, psychomotorické). Žák si zpravidla neklade vyšší cíle, nechce usilovně pracovat, nevyvíjí snahu se zlepšit, spokojuje se s průměrnými výkony. Kvalitní školní vzdělání nespojuje se svým dalším uplatněním v životě. (Mareš, 2013)

3.2 Přístup pedagogů ke vzdělávání žáků s prokrastinací

Současný pedagog by měl být obeznámem s tímto častým jevem, který spočívá v prokrastinačním chování a často bývá zdrojem jejich školní neúspěšnosti. Měl by umět u žáků vzbudit zájem o studovaný obor a probírané téma natolik, aby u nich docházelo co možná nejméně k odkládání plnění svých povinností.

Samozřejmě, že tomu všemu by měla předcházet učitelova znalost několika proměnných samotného žáka a jeho rodinného zázemí.

Mezi tyto proměnné můžeme například zahrnout:

- žákův charakter, temperament, vztah k jiným lidem, vztah k sobě samému, vztah k práci a povinnostem, intelektové schopnosti obecně a paměťové zvláště, pozornost, emoce, pracovní výkonnost, sociální adjustovanost, vztah k učení, zájmy žáka včetně mimoškolních
- ekonomickou situaci rodiny, vybavenost domácností, velikost rodiny a její úplnost, organizaci denního režimu, výchovné klima rodiny, postoje rodičů ke škole a k prospěchu žáka, hledání příčin žakovského neúspěchu ze strany rodičů, reagování rodičů na školní neúspěchy žáka, spolupráce rodiny se školou a předpověď rodičů o budoucím vývoji školní úspěšnosti žáka (Mareš, 2013)

Pokud se pedagog seznámí s těmito proměnnými a dokáže s nimi pracovat ve prospěch každého žáka, ale především těch, kteří jsou ovlivněni svým chorobným odkládáním povinností, je to cesta, jak dosáhnout vyšší školní úspěšnosti u těchto žáků.

Jedna z možností je jedenáct doporučení pro pedagogy, upravené kolektivem J. Mareše. Doporučení vycházející z výzkumných poznatků, které shromáždil F. Pajares (2006) a zahrnující v sobě způsob, jak rozvíjet tolik potřebnou vlastní zdatnost žáků.

Seznam jedenácti doporučení pro pedagogy:

- 1) Klad'te důraz na rozvíjení dovedností, na kvalitní výsledky, nikoli na pouhé posilování sebevědomí.
- 2) Postarejte se, aby žakovské interpretování vlastních úspěchů i neúspěchů žákům otevíralo cestu vpřed.

- 3) Ved'te žáky, aby se srovnávali s modely, se vzory z řad svých vrstevníků.
- 4) Ved'te žáky současně k tomu, aby nepřeháněli srovnávání s vrstevníky a vytvořili si svá vlastní kritéria kvality.
- 5) Při hodnocení žáků využívejte (kromě vztahových norem) také kritériálních a individuálních norem.
- 6) Při sestavování žakovských skupin pro skupinovou práci postupujte velmi citlivě.
- 7) Rozpoznejte strategie, jimiž se žák sám znevýhodňuje, a zasáhněte.
- 8) Zabraňte sebepodceňování žáků a dávejte si pozor, zda k němu sami nepřispíváte.
- 9) Stanovujte žákům spíše blízké než vzdálené cíle.
- 10) Volte spíše nepřímou než přímou pomoc, podporujte i vzájemnou pomoc mezi žáky.
- 11) Rozvíjejte u žáků spíše orientaci na kvalitu vykonané práce než na množství nebo na předvedení sebe sama.

Při řešení pedagogických problémů s prokrastinací jsou především důležitá doporučení 1, 2, 8 a 9, která při detailnějším prostudování poskytují možnosti, jak se pokusit eliminovat projevy prokrastinačního chování u žáků.

V prvním doporučení je důležitá oblast osobnostní charakteristiky a sebepojetí žáka. Budování jeho sebevědomí na základě dovedností, které si žák postupně osvojuje a vede ho k samostatnosti při řešení úkolů.

Ve druhém doporučení je zapotřebí, aby se pedagog dokázal správně rozhodnout pro motivující hodnocení žáka a jeho interpretaci. Většina žáků SOU je zvyklá ze ZŠ dostávat špatné známky a tak při jejich hodnocení musí pedagog volit jiná kritéria, podle kterých by bylo možné u žáka vzbudit pocit úspěchu a posunout jeho sebevědomí k vyšším a lepším studijním výsledkům.

Osmé doporučení pro pedagogy je ve vztahu k žákům, kteří jsou ovlivněni prokrastinací, důležité ve své samotné podstatě. V žádném případě by pedagog neměl ironicky hodnotit a zesměšňovat žáka a už vůbec ne před třídním kolektivem.

Žák se potom stává ještě více náchylným k odkládání svých povinností a k neochotě se podílet na svém úspěšném vzdělávání.

V **devátém doporučení** se pedagog seznamuje se základními postupy, které mají velký vliv v prevenci prokrastinace. Jedná se o stanovení krátkodobých cílů pro žáky, které jsou pro ně přijatelnější a splnitelnější, než cíle dlouhodobé. Mají vyšší motivační hodnotu a snadněji poskytují žákům kontrolu a zpětnou vazbu od pedagoga.

4 PSYCHOLOGICKÉ PROBLÉMY PROKRASTINACE

Psychický vývoj každého jedince probíhá na podkladě vzájemné *interakce zrání a učení*, tedy dědičnosti a vlivů vnějšího prostředí. Maturace je základem pro realizaci genetického programu, přičemž v oblasti psychického vývoje jde především o maturaci mozku a systému neurohormonálního řízení organismu. Zrání má klíčovou roli především na začátku vývoje jedince a s narůstajícím věkem je závislost psychického vývoje na tomto procesu stále volnější (Říčan, 2006).

4.1 Psychologické problémy žáků s prokrastinací

U některých psychických funkcí lze předpokládat spojitost s prokrastinací a problémy, které způsobuje.

Jako první můžeme zmínit *vnímání času*, které se formuje přibližně od osmého roku života (raný školní věk). V té době začíná dítě chápat plynulost času a jeho nevratnost.

S prokrastinací můžeme spojovat i schopnost *seberegulace*, která se začíná projevovat na začátku středního školního věku (9 – 11 let), kdy již sledujeme schopnost uvažovat pomaleji, pečlivěji a tedy i přesněji, zatímco do té doby převládala impulzivita. To se však změní hned v následujícím období, v pubescenci (11 – 15 let), kdy vlivem změny v emočním prožívání dochází na určitý čas opět k větší impulzivitě a horšímu sebeovládání.

První projevy prokrastinace a schopnost jejího subjektivního posouzení se s největší pravděpodobností začínají objevovat na konci období středního školního věku, kdy sledujeme rozvoj kognitivních funkcí a vnímání času. Zrání fyzické i psychické však nadále probíhá, což se projevuje v opětovném zvýšení impulzivity pubescentů. O něco stabilnější projev rysu lze proto očekávat od období adolescence, přičemž samotná tendence k odkládání je až do konce dospívání ovlivněna zráním prefrontální kůry a v průběhu života je i nadále ovlivňována situačními činiteli. (Slivíaková, 2011)

Psychologické problémy žáků s prokrastinací se nejčastěji objevují v kapitolách psychologie o *aktivačně-motivačních vlastnostech, charakterových a seberegulačních vlastnostech a v kapitole pojednávající o osobnosti v náročných životních situacích.*

Aktivačně-motivační vlastnosti, které mají vliv na prokrastinační chování jsou:

- motivace, používá se i pojem motiv, jako pohnutka, příčina činnosti, jednání člověka

Motivy můžeme podle různých kritérií dělit na:

- vnější a vnitřní, vědomé a nevědomé, pravé a vznešené

Obecně můžeme shrnout, že motivace zajišťuje aktivizaci lidského konání, dává mu konkrétní cíl a zaměření (Holeček, Miňhová, Pruner, 2007).

Dalším velice důležitým pojmem souvisejícím s problémy prokrastinace, jsou *potřeby* člověka, které jsou definovány: „*Potřeba je stav nedostatku nebo přebytku, který člověk pociťuje jako nepříjemný a má proto snahu jej odstranit, tj. danou potřebu uspokojit (nasytit, saturovat).*

Zde je zapotřebí zdůraznit vlastnost ovlivňující výkony dítěte, a to jeho *sebeúctu*, kterou především ovlivňuje:

- kladné hodnocení ze strany rodičů, učitelů a dalších tzv. signifikantních (pro dítě významných) osob z řad známých a příbuzných;

- neformální a upřímné uznání od vrstevníků, spolupracovníků (skupina jej potřebuje);
- vlastní kladná zkušenost se sebou samým, prosazení se, úspěchy v nejrůznějších oblastech (studiu, sportu, navazování vztahů apod.).

Mezi **charakterové a seberegulační vlastnosti** patří:

- vztah k sobě samému, který je otázkou sebehodnocení a sebeřízení;
- vztah k práci (pracovní charakterové vlastnosti) (Holeček, Miňhová, Pruner, 2007, s. 131 - 138).

V oblasti psychologie, která pojednává o **osobnosti v náročných životních situacích** jsou problémy prokrastinace žáků zastoupeny asi největší měrou. Jedná se o *frustraci, deprivaci, stres a konflikt*.

Frustrace (z lat. frustra = marně, zbytečně) je psychický stav vyvolaný překážkou, která stojí na cestě k cíli nebo brání (ohrožuje či oddaluje) uspokojení potřeby.

Druhy frustrace jsou:

- 1) deprivace
- 2) oddálení
- 3) zmaření
- 4) konflikt

Deprivace (z lat. deprivere = míti nedostatek, strádat) je psychický stav, který vzniká, když není dlouhodobě uspokojována základní potřeba (nebo není dosaženo vytýčených cílů).

Druhy deprivace jsou:

- 1) biologická, biofyziologická
- 2) sociální
- 3) psychická

Stres (z lat. stringo, stringere – utahovati, stahovati jakoby smyčku kolem krku odsouzenec) je stav organismu, který je odezvou na nadměrnou tělesnou či psychickou zátěž.

Druhy stresu jsou:

- 1) eustres – počáteční příznivá část stresu
- 2) distres – je škodlivá část stresu

Při psychologických problémech s prokrastinací hraje stres velkou roli. Důležité pro správnou diagnostiku problému je určení jeho *stresoru* (příčiny, podnětu a okolnosti vyvolávající stresovou situaci).

Stresory dělíme na *vnější* a *vnitřní*. Vnitřní dále dělíme na *fyzikální* a *sociální*, vnější na *tělesné* a *psychické*.

Pro naši oblast prevence nás budou nejvíce zajímat *stresory vnitřní – psychické*, které jsou charakterizovány všemi negativními emocemi (strach, úzkost, napětí a silná nervozita) (Holeček, Miňhová, Pruner, 2007, s. 172 – 183).

4.2 Psychologický přístup k prokrastinujícím žákům

Psychologický přístup pedagogů k žákům, kteří v nadměrné míře odkládají plnění svých povinností, vychází ze stanovených příčin psychologických problémů v kapitole 4.1. Psychologický přístup by měl být vždy v souladu s pedagogickými doporučeními, která byla zmíněna v kapitole 3.2.

Vzhledem k prováděnému výzkumnému šetření na vzorku žáků ze středního stupně vzdělávání, jde především o vytvoření správné motivace žáků, kteří opustili povinný nižší sekundární stupeň vzdělávání. Dokázat u žáků vzbudit zájem o studovaný obor a vytvořit u nich zdravou míru motivace, je jeden ze základních psychologických přístupů k zmírnění prokrastinace a všech negativních jevů, které ji provázejí.

Přechod z povinné školní docházky na nepovinnou, často způsobuje, především u žáků odborných učilišť, navýšení problémů s neplněním svých povinností a jejich chorobné odkládání. Žáci přicházejí často se sníženým sebevědomím, neboť se po většinu své povinné školní docházky pohybovali svými výsledky pod průměrem třídy a mají velký problém s chováním a docházkou.

V oblasti psychologického přístupu pedagogů, který je podložen konkrétními znalostmi o jednotlivých žácích, jejich rodinném zázemí a studijních předpokladech, by mělo dojít k navýšení a posílení sebevědomí a sebeúcty u těchto žáků.

Po motivování žáků a navrácení jejich sebeúcty, je možné začít s žáky pracovat na zmírňování projevů jejich prokrastinace v oblasti *zvládnání náročných životních situací*. Vzhledem k velkým změnám, které je v tomto období provázejí (přechod na jinou školu, jiní učitelé, jiné prostředí, často odloučení od rodiny, noví spolužáci a kamarádi) je tato psychologická oblast neméně důležitá.

V tomto těžkém a přechodném období je ideálním typem pedagoga pro žáky individuálně psychologicky orientovaný paidotrop, který se svým citlivým přístupem k žákům snaží o jejich pochopení, poznání a získání důvěry.

Pokud se tyto hlavní psychologické přístupy k žákům daří realizovat, tzn., že dochází k správné motivaci, žáci jsou zdravě sebevědomí a nejsou stresováni, je to způsob jak docílit u žáků vyšších výkonových vlastností a zmírnění prokrastinačního chování.

5 VÝZKUM

Vzhledem k tomu, že se dřívější výzkumy v České republice týkaly prokrastinace v oblasti terciárního vzdělávání, bylo v rámci této práce provedeno výzkumné šetření na chronické odkládání a neplnění svých povinností na studentech vyššího sekundárního stupně vzdělávání.

5.1 Cíl výzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit míru a příčiny prokrastinace ve stanoveném souboru žáků SOU Toužim.

Z tohoto obecně stanoveného cíle vyplynulo několik úkolů:

- 1) Porovnání zjištěné míry prokrastinace v rámci zkoumaného souboru na základě (pohlaví, studovaném oboru a ročníku)
- 2) Určení a porovnání největších příčin prokrastinace v rámci zkoumaného souboru na základě (pohlaví, studovaném oboru a ročníku)
- 3) Stanovení předběžných opatření, která by vedla k zmírnění a prevenci prokrastinačního chování v rámci možností pedagogů a školy.
- 4) Posledním cílem výzkumného šetření bylo porovnání zjištěných výsledků s výsledky výzkumu prováděného v ČR Mgr. R. Gabrhelíkem Ph.D.

5.2 Vymezení výzkumného souboru

Výzkumný soubor dotazníkového šetření, které mělo za úkol zjistit míru a příčiny prokrastinace, byl tvořen žáky SOU Toužim obor automechanik I. - III. ročník a obor kuchař-číšník I. - III. ročník.

Celkem bylo pro vyplnění dotazníků osloveno 98 žáků. Od jednoho žáka byl dotazník z šetření vyřazen pro neúplné vyplnění. Nejmladšímu žákovi, který se účastnil výzkumného šetření bylo 15 let a nejstaršímu 21 let. Z celkového počtu 97 žáků, kteří byli zahrnuti do výzkumného souboru bylo 39 žen a 58 mužů.

Věkový průměr dotazovaných činil 17,84 let. Z toho, průměrný věk dotazovaných žen byl 17,82 let a průměrný věk dotazovaných mužů byl 17,86 let (viz tabulka 1).

Tabulka 1: Výzkumný soubor dle věku a pohlaví

Pohlaví	Počet	Počet v %	Věk min.	Věk max.	Věk průměr
Žena	39	40,21	15	21	17,82
Muž	58	59,79	16	21	17,86
Celkem	97	100	15	21	17,84

Pro analýzu výsledků dotazníkového šetření je důležité uvedení charakteristiky výzkumného souboru rozděleného podle oborů (viz tabulka 2).

Z oboru automechanik I. - III. ročník se výzkumu zúčastnilo 42 žáků, ve složení 39 mužů a 3 ženy. Věkové rozpětí žáků oboru automechanik bylo od 15 do 21 let o věkovém průměru 17,88 let. Z oboru kuchař-číšník I. - III. ročník se výzkumu zúčastnilo 55 žáků, ve složení 19 mužů a 36 žen. Věkové rozpětí žáků oboru kuchař-číšník bylo od 16 do 21 let o věkovém průměru 17,80 let.

Tabulka 2: Výzkumný soubor dle oborů

Obor	Počet	Počet v %	Počet mužů	Počet mužů v %	Počet žen	Počet žen v %	Věk průměr
Kuchař-číšník	55	56,70	19	19,58	36	37,11	17,80
Automechanik	42	43,30	39	40,21	3	03,10	17,88
Celkem	97	100	58	59,79	39	40,21	17,84

Pro vymezení výzkumného souboru je na závěr provedeno rozdělení žáků dle ročníků v jednotlivých oborech (viz. tabulka č. 3 a 4)

U oboru automechanik se výzkumného šetření zúčastnilo 17 žáků z I. ročníku v průměrném věku 17,47 let, 13 žáků z II. ročníku v průměrném věku 17,50 let a 12 žáků z III. ročníku v průměrném věku 19,03 let (viz. tabulka 3).

Tabulka 3: Výzkumný soubor dle ročníků obor automechanik

Ročník	Počet M / Ž	Počet v % M / Ž	Věk min. M / Ž	Věk max. M / Ž	Věk průměr M / Ž
I. ročník	14 / 3	33,33 / 7,15	15	20	17,04 / 17,91
II. ročník	13 / 0	30,95	17	19	17,50
III. ročník	12 / 0	28,57	18	21	19,03
Celkem M / Ž	39 / 3	92,85 / 7,15	15	21	17,85 / 17,91
Celkem	42	100	15	21	17,88

Výzkumný soubor oboru kuchař-číšník dle jednotlivých ročníků měl toto vymezení. Z I. ročníku se výzkumného šetření zúčastnilo 19 žáků, ve složení 11 žen a 8 mužů. II. ročník oboru kuchař-číšník reprezentoval vzorek 17 žáků, z toho bylo 6 mužů a III. ročník byl zastoupen 19 žáky, z toho 5 mužů (viz tabulka 4).

Tabulka 4: Výzkumný soubor dle ročníků obor kuchař-číšník

Ročník	Počet M / Ž	Počet v % M / Ž	Věk min. M / Ž	Věk max. M / Ž	Věk průměr M / Ž
I. ročník	8 / 11	14,55 / 20,0	16 / 16	17 / 19	16,38 / 17,0
II. ročník	6 / 11	10,91 / 20,0	18 / 17	21 / 19	19,12 / 18,11
III. ročník	5 / 14	9,09 / 25,45	18 / 17	19 / 19	18,16 / 18,09
Celkem M / Ž	19 / 36	34,55 / 65,45	16 / 16	21 / 19	17,88 / 17,73
Celkem	55	100	16	21	17,80

5.3 Metody provádění výzkumného šetření

Výzkumné šetření bylo realizováno pomocí dotazníkové metody. V rámci tohoto šetření byly rozdány dva druhy dotazníků. První dotazník se týkal určení míry prokrastinace (viz. příloha č. 1) a druhý zjištění příčin prokrastinace (viz. příloha č. 2).

Dotazníková metoda na míru prokrastinace

Po prostudování již proběhlého a doposud ojedinělého výzkumu na téma prokrastinace v ČR, byla použita pro zjištění míry prokrastinace „Layova škála prokrastinace pro studenty“. Autorem dotazníku je profesor psychologie Clarry H. Lay Ph.D na York Univerzitě v Torontu.

Pro potřeby českého školství, Layův dotazník přeložil a upravil Mgr. R. Gabrhelík Ph.D., který jej také otestoval v rámci svého výzkumu prokrastinace na studentech středních a vysokých škol. Dotazník obsahuje sebesuzovací škálu 20ti otázek. Otázky jsou rozděleny do dvou sad, kdy jedna sada je skórována opačně než druhá.

Dotazník pro hodnocení využívá 5ti bodovou Likertovu škálu. Žáci v ní zaškrťávají jedno z pěti políček od (velmi typické až po velmi netypické), které je v konkrétně uvedené situaci nejlépe charakterizuje. Možným odpovědím jsou přiděleny bodové hodnoty, které hodnotitel pak jednoduše sečte. Získaný bodový součet je uvedená míra prokrastinace.

Skórování otázek Layovi škály prokrastinace pro studenty při vyhodnocování je:

Skórování u otázek 1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19

1 – velmi netypické

2 – spíše netypické

3 – neutrální

4 – spíše typické

5 – velmi typické

Obrácené skórování je u otázek 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20

5 – velmi netypické

4 – spíše netypické

3 – neutrální

2 – spíše typické

1 – velmi typické

Součet bodů rozděluje žáky do čtyř forem prokrastinace:

1) neprokrastinující s rozpětím 20 – 28

2) lehká prokrastinace s rozpětím 29 – 52

3) střední prokrastinace s rozpětím 53 – 63

4) těžká prokrastinace s rozpětím 64 a výše

Pro dodržení anonymity byl při vyplňování dotazníků použit kód, který každý z žáků uvedl v horní části dotazníku. Kód byl konstruován dle následujícího klíče:

Obor (A – automechanik, Č – kuchař-číšník), ročník (1, 2, 3), pohlaví (M – muž, Ž – žena) a věk. *Příklad: A 1 M 16 – automechanik, první ročník, muž, věk 16 let.*

Dotazníková metoda na příčiny prokrastinace

Druhý použitý dotazník ve výzkumném šetření PASS o 26 otázkách (Solomon a Rothblum, 1984, upraveno Gabrhelík, 2005) se zabýval zjišťováním příčin prokrastinace.

Škálové příčiny prokrastinace vyplývající z dotazníku jsou: *strach z hodnocení, perfekcionismus, potíže při rozhodování, závislost a vyhledávání pomoci, vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance, nedostatek sebevědomí, lenost, nedostatek asertivity, strach z neúspěchu, pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času, odmítání autority, vyhledávání vzrušení a vliv vrstevníků.*

Pro každou z příčin jsou nabízeny dva možné scénáře, které mohly vést k liknavému chování (např. „obával/a jste se, že vyučující nebude s Vaší prací spokojen“; nebo „měl/a jste obavy, že pokud by byla práce dobrá, Vaši spolužáci by k Vám cítili odpor“).

Každý z výroků lze ohodnotit opět na pětibodové škále (1 = Vůbec nevyjadřuje, proč otálím, až 5 = Zcela vyjadřuje, proč otálím) (Gabrhelík, 2008).

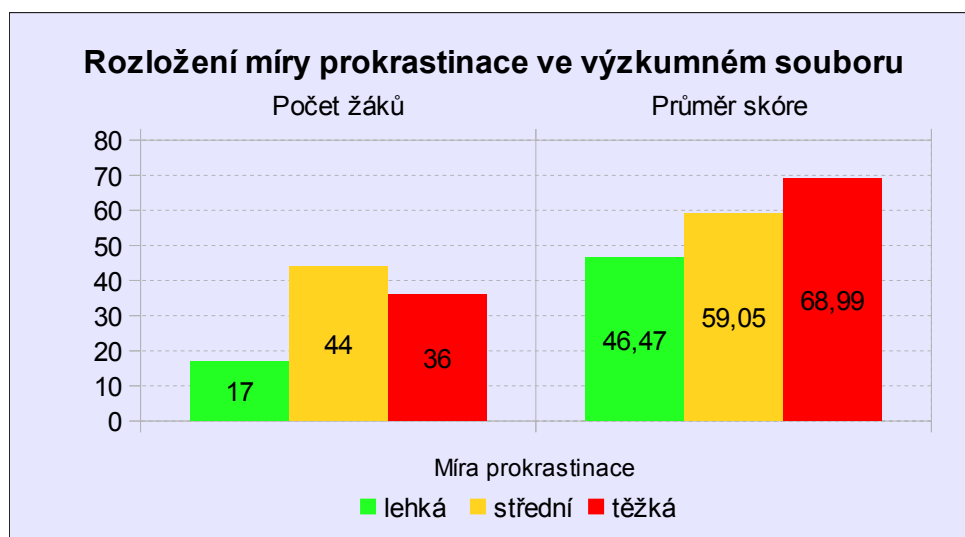
5.4 Vyhodnocení výzkumného šetření

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit míru a příčiny prokrastinace u stanoveného výzkumného souboru. Vyhodnocení míry a příčin prokrastinace je následně rozděleno do kapitol 5.3.1 a 5.3.2.

5.4.1 Vyhodnocení míry prokrastinace

Z přiloženého grafického znázornění je zřejmé, že z celkového počtu 97 žáků, jen 17 žáků se potýká s lehkou formou prokrastinace, 44 se střední a 36 žáků s těžkou formou prokrastinace.

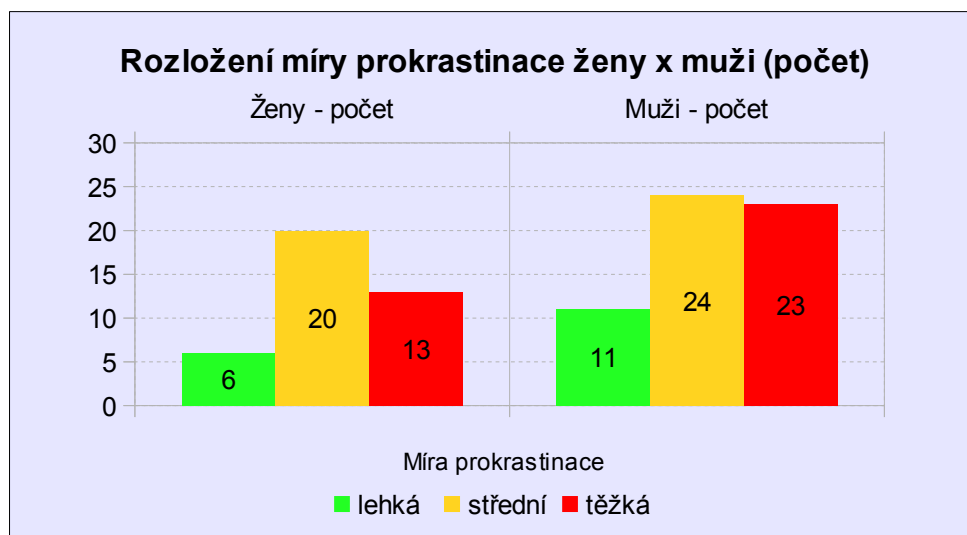
Nejnižšího skóre z celého výzkumného souboru dosáhl žák I. ročníku oboru automechanik (ve věku 16ti let) ve výši skóre 35. Nejvyššího skóre ve výši 81 dosáhla 18ti letá žákyně III. ročníku obor kuchař-číšník. Průměrné skóre u lehké formy prokrastinace bylo 46,47, u střední 59,05 a průměrná hodnota skóre u těžké formy prokrastinace byla 68,99 skóre. Průměrná míra prokrastinace celého výzkumného souboru byla ve výši skóre 58,17.



Obrázek č. 1: Míra prokrastinace v rámci výzkumného souboru

V následujícím vyhodnocení získaných dat bylo porovnáno prokrastinační chování dle pohlaví. Z celkového počtu 97 žáků bylo 39 žen = 40,21% a 58 mužů = 59,79%.

Lehčí formou prokrastinace je ovlivněno 6 žen a 11 mužů, střední formou 20 žen a 24 mužů, těžkou formou prokrastinace trpí 13 žen a 23 mužů (viz. obr. č. 2).



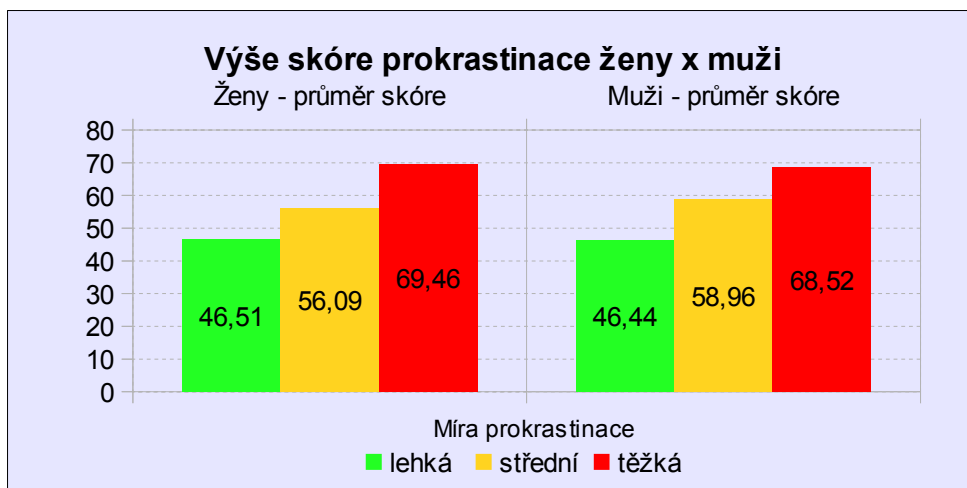
Obrázek č. 2: Rozložení míry prokrastinace v souboru dle pohlaví

Vyhodnocení míry prokrastinace dle pohlaví

V porovnání průměrného skóre u jednotlivých forem prokrastinace mezi ženami a muži jsou nepatrné rozdíly (viz. obr. č. 3).

Průměrné skóre u lehké formy prokrastinace je u žen 46,51, u mužů 46,44. U střední formy prokrastinace je průměrné skóre u žen 56,09 a mužů 58,96. Průměrné skóre u těžké formy prokrastinace je u žen 69,46 a mužů 68,52.

Nejmenšího skóre ve výši 38 u žen dosáhla 18ti letá žákyně II. ročníku obor kuchař-číšník a nejvyššího skóre dosáhla 18ti letá žákyně III. ročníku obor kuchař-číšník. Její skóre dosahovalo 81 bodů. U mužů je nejméně ovlivněn prokrastinací žák I. ročníku oboru automechanik ve věku 16ti let, skóre 35 a nejvíce 19ti letý žák II. ročníku obor kuchař-číšník.

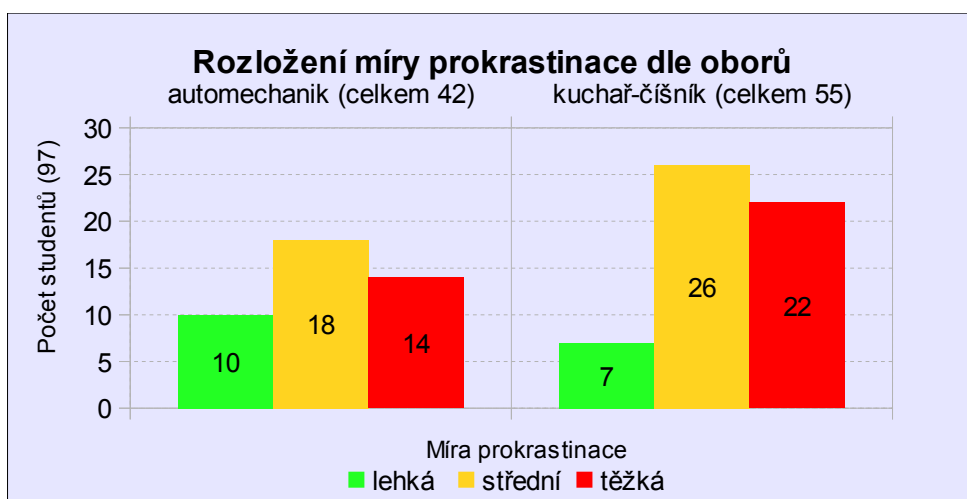


Obrázek č. 3: Skóre prokrastinace v celkovém souboru dle pohlaví

Rozložení míry prokrastinace dle oborů

Porovnáme-li mezi sebou jednotlivé obory z výzkumného souboru (automechanik a kuchař-číšník), můžeme konstatovat, že žáci z oboru kuchař-číšník mají s prokrastinací větší potíže.

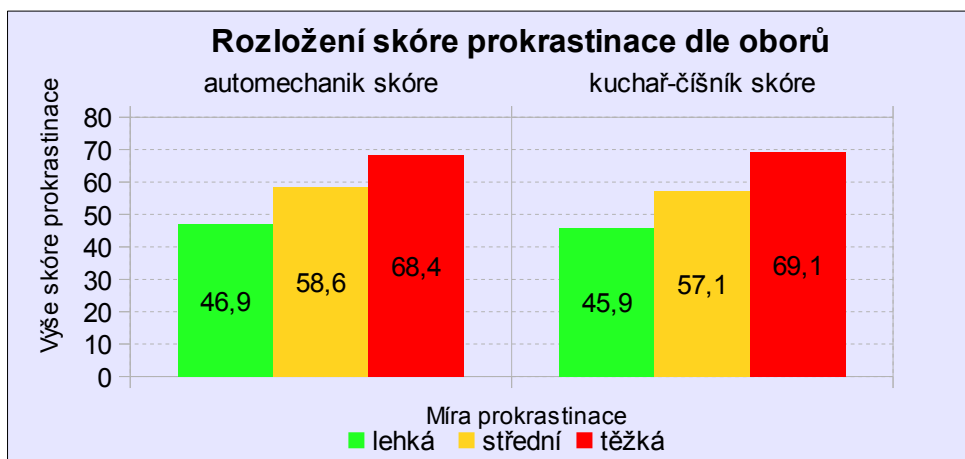
Vyhodnocení míry prokrastinace dle oborů: v oboru automechanik z celkového počtu 42 žáků trpí lehčí formou prokrastinace 10 z nich, střední formou 18 žáků a těžkou prokrastinací 14 žáků. U oboru kuchař-číšník vyhodnocení přineslo tato data: lehčí formou prokrastinace je ovlivněno pouze 7 žáků z 52, střední formou 26 žáků a těžkou formou prokrastinace trpí 22 žáků (viz. obr. č. 4).



Obrázek č. 4: Rozložení míry prokrastinace dle oborů

Průměrné skóre, které bylo dosaženo žáky jednotlivých oborů v rámci forem prokrastinace, bylo následující:

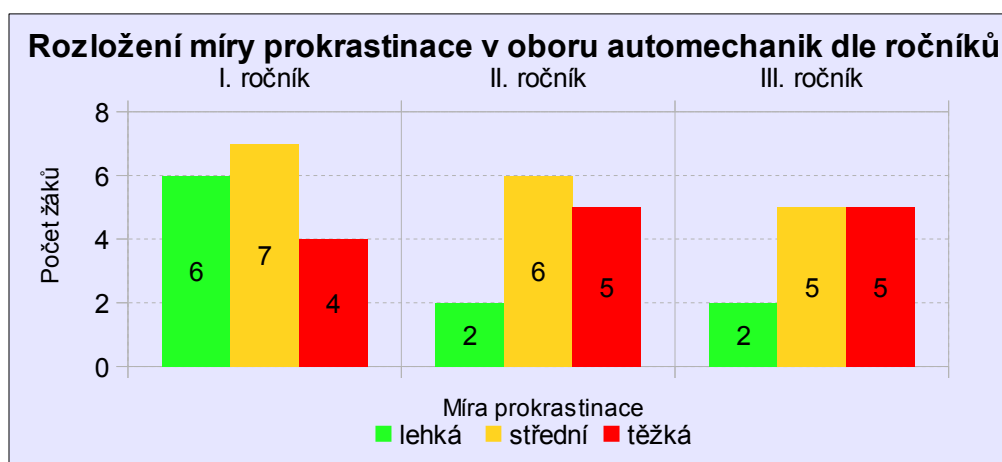
Obor automechanik - lehká forma prokrastinace skóre 46,9, střední forma 58,6 a žáci s těžkou prokrastinací dosáhli výše skóre 68,4. Obor kuchař-číšník po vyhodnocení dotazníků dosáhl těchto výsledků: lehká forma prokrastinace výše skóre 45,9, střední forma skóre 57,1 a těžká forma prokrastinace skóre 69,1 (viz. obr. č. 5).



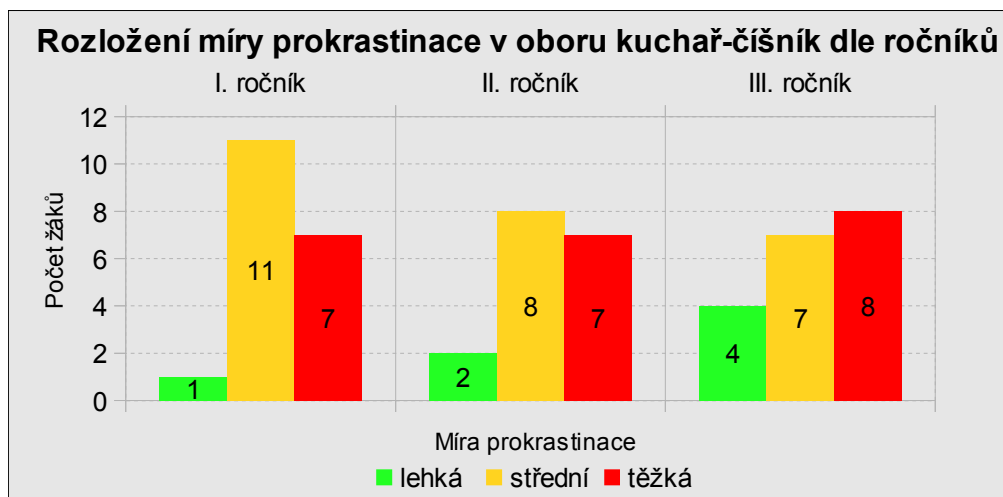
Obrázek č. 5: Rozložení skóre prokrastinace dle oborů

Rozložení míry prokrastinace dle oboru a ročníku

Další porovnání míry prokrastinace bylo provedeno na základě srovnání jednotlivých ročníků oboru. Zde je zřejmé, že žáci vyšších ročníků mají s prokrastinací větší potíže, než žáci v nižších ročnících (viz. obr. č. 6 a 7).



Obrázek č. 6: Míra prokrastinace v oboru automechanik I. - III. ročník



Obrázek č. 7: Míra prokrastinace v oboru kuchař-číšník I. - III. ročník

5.4.2 Vyhodnocení příčin prokrastinace

Podrobné vyhodnocení příčin prokrastinace u zkoumaného vzorku žáků SOU Toužim dle jednotlivých dotazníkových položek je zpracováno do tabulek v příloze práce (viz. tabulka č. 1 - 8).

V následující části jsou uvedeny hlavní příčiny prokrastinačního chování, ke kterým se žáci v dotazníkovém šetření přiznali. Velice zajímavé bylo zjištění, že z 26 možných otázek, na které žáci v dotazníkovém šetření odpovídali, se s nejvyšším skóre objevuje pouze jedna oblast otázek. Více v kapitole 5.4 shrnutí výzkumného šetření.

Nejvyššího skóre u příčin *lehké formy* prokrastinace v rámci celého výzkumného souboru bylo dosaženo u těchto otázek (viz. tabulka č. 9):

Tabulka č. 9: Příčiny prokrastinace – u lehké formy z celkového souboru

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Nevěřil/a jste si, že odvedete dobrou práci	3,24
2.	Cítil/a jste obavy z toho, že můžete dostat špatné hodnocení	3,18
3.	Měl/a jste potíže rozhodnout se, co do práce zahrnout a co nezahrnout	3,16

U *střední formy* prokrastinace bylo nejvyššího skóre dosaženo u těchto tří otázek (viz. tabulka č. 10):

Tabulka č. 10: Příčiny prokrastinace – u střední formy z celkového souboru

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Věděl/a jste, že spolužáci také dosud nezačali s prací na zadaném úkolu	3,03
2.	Obával/a jste se, že vyučující nebude s Vaší prací spokojen	3,00
3.	Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu	2,98

Žáci s *těžkou formou* prokrastinace uváděli, že největší příčinou jejich odkládání povinností jsou tyto problémy (viz. tabulka č. 11):

Tabulka č. 11: Příčiny prokrastinace – u těžké formy z celkového souboru

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Nemáte rád/a lidi, kteří Vám stanovují termín	3,47
2.	Cítil/a jste obavy z toho, že můžete dostat špatné hodnocení	3,44
3.	Cítíte se prostě líný/á, abyste začal/a na úkolu pracovat	3,39

Příčiny prokrastinace v porovnání dle pohlaví

Podíváme-li se na příčiny prokrastinace dle pohlaví, můžeme nyní porovnat hlavní příčiny prokrastinačního chování zvláště u žen a mužů. Otázky s nejvyšším skóre (viz. tabulky 12 – 17). Podrobné výsledky v příloze (viz. tabulka č. 2).

Otázky z nejvyšším skóre u *lehké formy* prokrastinace, porovnání *muži* a *ženy* (viz. tabulka č. 12 a 13).

Tabulka č. 12: Příčiny prokrastinace dle pohlaví – lehká forma ženy

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Obával/a jste se, že vyučující nebude s Vaší prací spokojen	3,17
2.	Nevěřil/a jste si, že odvedete dobrou práci	2,83
3.	Měl/a jste potíže rozhodnout se, co do práce zahrnout a co ne	2,81

Tabulka č. 13: Příčiny prokrastinace dle pohlaví – lehká forma muži

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Nemáte rád/a lidi, kteří Vám stanovují termín	3,54
2.	Obával/a jste se, že nenaplníte svá vlastní očekávání	3,52
3.	Nevěřil/a jste si, že odvedete dobrou práci	3,45

Otázky s nejvyšším skóre u *střední formy* prokrastinujících mužů a žen. Porovnání (viz. tabulka č.14 a 15)

Tabulka č. 14: Příčiny prokrastinace dle pohlaví – střední forma ženy

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Věděl/a jste, že spolužáci také dosud nezačali s prací na zadaném úkolu	3,25
2.	Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu	2,95
3.	Vyčkával/a jste, dokud spolužák/spolužačka udělá svou práci, aby Vám mohl/a poradit	2,93

Tabulka č. 15: Příčiny prokrastinace dle pohlaví – střední forma muži

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Opravdu nemáte rád/a práci na písemných úkolech	3,30
2.	Nemáte rád/a lidi, kteří Vám stanovují termín	3,26
3.	Obával/a jste se, že vyučující nebude s Vaší prací spokojen	3,23

Otázky s nejvyšším skóre u *těžké formy* prokrastinujících mužů a žen. Porovnání (viz. tabulka č. 16 a 17)

Tabulka č. 16: Příčiny prokrastinace dle pohlaví – těžká forma ženy

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Nevěřil/a jste si, že odvedete dobrou práci	4,00
2.	Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu	3,90
3.	Cítil/a jste obavy z toho, že můžete dostat špatné hodnocení	3,85

Tabulka č. 17: Příčiny prokrastinace dle pohlaví – těžká forma muži

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Lákala Vás výzva počkat až do chvíle těsně před termínem	3,81
2.	Nemáte rád/a lidi, kteří Vám stanovují termín	3,67
3.	Měl/a jste několik otázek, které jste potřeboval/a probrat s vyučujícím, ale cítil/a jste se nesvůj/nesvá při představě, že jej budete kontaktovat	3,65

Příčiny prokrastinace v porovnání dle studovaného oboru

Vzhledem k tomu, že je výzkumný soubor tvořen žáky ze dvou oborů, bylo provedeno i šetření příčin prokrastinace na této mezioborové úrovni. Otázky s nejvyšším skóre příčin pro lehkou, střední a těžkou formu prokrastinace jsou zpracovány (viz tabulka č. 18 – 23), podrobný přehled je uveden v příloze (viz. tabulka č. 3).

Příčiny prokrastinace u žáků s *lehkou formou* charakterizující obor automechanik a obor kuchař-číšník (viz tabulka č. 18 a 19).

Tabulka č. 18: Příčiny prokrastinace obor automechanik – lehká forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Nemáte rád/a lidi, kteří Vám stanovují termín	3,40
2.	Cítil/a jste obavy z toho, že můžete dostat špatné hodnocení	3,30
3.	Nevěřil/a jste si, že odvedete dobrou práci	3,20

Tabulka č. 19: Příčiny prokrastinace obor kuchař-číšník – lehká forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Měl/a jste potíže rozhodnout se, co do práce zahrnout a co ne	3,57
2.	Nevěřil/a jste si, že odvedete dobrou práci	3,29
3.	Opravdu nemáte rád/a práci na písemných úkolech	3,27

Příčiny s nejvyšším skóre charakteristické pro *střední formu* prokrastinace rozdělené dle oborů automechanik a kuchař-číšník (viz. tabulka č. 20 a 21).

Tabulka č. 20: Příčiny prokrastinace obor automechanik – střední forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Cítil/a jste obavy z toho, že můžete dostat špatné hodnocení	3,41
2.	Obával/a jste se, že vyučující nebude s Vaší prací spokojen	3,35
3.	Opravdu nemáte rád/a práci na písemných úkolech	3,24

Tabulka č. 21: Příčiny prokrastinace obor kuchař-číšník – střední forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Věděl/a jste, že spolužáci také dosud nezačali s prací na zadaném úkolu	3,16
2.	Nemáte rád/a lidi, kteří Vám stanovují termín	2,91
3.	Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu	2,88

Těžce prokrastinující žáci z oborů automechanik a kuchař-číšník uvedli jako největší příčinu svého liknavého chování následující otázky (viz. tabulka č. 22 a 23)

Tabulka č. 22: Příčiny prokrastinace obor automechanik – těžká forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Nemáte rád/a lidi, kteří Vám stanovují termín	3,71
2.	Lákala Vás výzva počkat až do chvíle těsně před termínem	3,64
3.	Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu	3,50

Tabulka č. 23: Příčiny prokrastinace obor kuchař-číšník – těžká forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Nevěřil/a jste si, že odvedete dobrou práci	3,51
2.	Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu	3,50
3.	Cítíte se prostě příliš líný/á, abyste začal/a úkol psát	3,49

Dále bylo provedeno podrobné šetření příčin prokrastinace v závislosti na studovaném ročníku. Výsledky šetření jsou zpracovány v příloze č.2.

5.5 Shrnutí

Hlavním cílem výzkumného šetření u zvoleného výzkumného souboru bylo zjistit míru a příčiny prokrastinace v závislosti na pohlaví, studovaném oboru a ročníku. Z vymezení výzkumného souboru vyplývá, že šetření se zúčastnilo 97 žáků Středního odborného učiliště v Toužimi. Oslovení žáci a žákyně byli studenty prvního až třetího ročníku oboru automechanik a kuchař-číšník.

Z celkového počtu 97 žáků bylo 39 žen (40,21%) a 58 mužů (59,79%). Věkový průměr dotazovaných byl 17,3 let. Z oboru automechanik I. - III. ročník se výzkumu zúčastnilo 42 žáků, ve složení 39 mužů a 3 ženy. Věkové rozpětí žáků oboru automechanik bylo od 15 do 21 let o věkovém průměru 17,9 let. Z oboru kuchař-číšník I. - III. ročník se výzkumu zúčastnilo 55 žáků, ve složení 19 mužů a 36 žen. Věkové rozpětí žáků oboru kuchař-číšník bylo od 16 do 21 let o věkovém průměru 17,8 let.

Výzkumné šetření bylo prováděno pomocí dotazníkové metody. Byly použity dva typy dotazníků, jeden pro zjištění míry prokrastinace a druhý pro zjištění příčin prokrastinace.

Pro zjištění míry prokrastinace byl použit dotazník, jehož autorem je profesor Clarry H. Lay, tzv. „Layova škála prokrastinace pro studenty“ (Lay, 1986, upraveno Gabrhelík, 2005).

Pro zjištění příčin prokrastinace byla použita druhá část dotazníku posuzovací škály prokrastinace pro studenty PASS (Solomon & Rothblum, 1984, upraveno Gabrhelík, 2005).

Shrnutí výsledků míry prokrastinace

Po vyhodnocení míry prokrastinace je zřejmé, že bohužel ani jeden žák/žákyně z výzkumného souboru svým výsledkem nebyl zařazen do skupiny zcela neprokrastinujících. Lehčí formou prokrastinace trpí 17 žáků, střední formou 44 a těžkou 36 žáků. Výše dosaženého skóre prokrastinace byla u lehké formy (46,47) u střední formy (59,05) a u těžké formy (68,99). Půměrná míra prokrastinace celého výzkumného souboru byla ve výši skóre 58,17.

Dle pohlaví na tom byli s mírou prokrastinace hůře muži než ženy. Z celkového počtu 58 mužů jich 23 (39,65%) silně prokrastinuje. U žen tento poměr vyšel o 6,32% lépe. Z celkového počtu 39 žen jich relativně jen 13 (33,33%) trpí silnou formou prokrastinace. Skóre u jednotlivých forem prokrastinace bylo ve srovnání dle pohlaví přibližně stejné.

Zajímavým výsledkem bylo zjištění míry prokrastinace mezi jednotlivými obory. V oboru automechanik, který byl v celkovém složení výzkumného souboru zastoupen v počtu 42 žáků/žákyň bylo těžkou formou prokrastinace postiženo 14 (33,33%) žáků/žákyň. Zatímco v oboru kuchař-číšník, kterých bylo ve výzkumném souboru 55 žáků/žákyň, se do skupiny těžce prokrastinujících svými výsledky zařadilo 22 (40%). Ve výši průměrného skóre nebyly opět výrazné rozdíly.

Další velice zajímavým zjištěním byla míra těžké formy prokrastinace v závislosti na studovaném ročníku. V prvních ročnících byla zjištěná míra prokrastinace dle očekávání nižší než ve vyšších ročnících. V prvním ročníku oboru automechanik byli ovlivněni těžkou formou prokrastinace 4 žáci (23,53%) a ve třetím 5 žáků (41,67%). V oboru kuchař-číšník se s těžkou formou potýkalo 7 žáků (38,89%) prvního ročníku a 8 žáků (42,1%) třetího ročníku.

Shrnutí výsledků příčin prokrastinace

Po provedení podrobné analýzy výsledných dat z dotazníků věnovaných příčinám prokrastinace jsou v rámci všech tří forem prokrastinace zřejmé čtyři hlavní důvody odkládání plnění školních povinností.

Prvním a velice závažným důvodem je velmi nízké *sebevědomí* žáků, přičemž otázky typu: „*Nevěřil/a jste si, že odvedete dobrou práci*“ nebo „*Obával/a jste se, že nenaplníte svá vlastní očekávání*“ se opakovaně umísťovaly mezi prvními třemi s nejvyšším skóre.

Druhým důvodem příčiny prokrastinace, který je ve velké míře zastoupen v žakovských dotaznících, je *strach z hodnocení*. Ten je charakterizován ve výsledcích typy otázek s vysokým skóre: „*Cítil/a jste obavy z toho, že můžete dostat špatné hodnocení.*“ nebo „*Obával/a jste se že, vyučující nebude s Vaší prací spokojen.*“

Třetím důvodem příčin prokrastinace byla, z dotazníků zřejmá, velká *nerozhodnost*, zastoupená vysokým skóre u otázky typu: „*Měl/a jste potíže rozhodnout se, co do práce zahrnout a co ne.*“

Čtvrtým a posledním hlavním důvodem příčin prokrastinace s vysokým skóre byla *lenost* žáků, která se objevila v otázkách typu: „*Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu*“ nebo „*Cítíte se prostě líný/á, abyste začal/a na úkolu pracovat*“.

Z analýzy příčin prokrastinace dle pohlaví můžeme vysledovat velký rozdíl mezi muži a ženami. Muži velmi často uváděli jako jednu z největších příčin své prokrastinace otázku typu: „*Nemáte rád/a lidi, kteří Vám stanovují termín*“, zatímco ženy dosahovaly nejvyššího skóre u otázky: „*Nevěřil/a jste si, že odvedete dobrou práci*“.

Z analýzy příčin prokrastinace dle oborů vyšla najevo další zajímavá skutečnost. Zatímco u oboru automechanik v rámci všech ročníků, byla vyhodnocena jako příčina s nejvyšším skóre otázka: „*Cítil/a jste obavy z toho, že můžete dostat špatné hodnocení*“, tak u oboru kuchař-číšník v rámci všech ročníků, vyšla jako největší příčina prokrastinace otázka „*Neměl/a jsem dostatek energie začít pracovat na úkolu*“.

Doporučená předběžná opatření

Zaměříme-li se na hlavní důvody příčin prokrastinace, můžeme se pokusit o stanovení předběžných pedagogicko-psychologických opatření, která by vedla k zmírnění prokrastinačního chování u studentů vyššího sekundárního stupně vzdělávání, konkrétně u žáků a žákyň odborných učilišť.

Z pedagogického hlediska se bude jednat především o přístup pedagogů k jednotlivým žákům v oblasti zadávání úkolů jejich rozsahu a požadovaných termínů splnění. Nejdříve je zapotřebí u žáků vybudovat zodpovědnější přístup k plnění školních povinností. Toho lze dosáhnout zadáváním jednodušších a snadněji splnitelných úkolů v kratších časových intervalech. Složitější a komplexnější úkoly, např. ročníkové práce, lze rozfázovat na menší a z pohledu žáka, lépe uchopitelné dílčí úkoly. Pedagog vystupuje v roli koordinátora a rádce a kontroluje průběžné plnění stanovených cílů.

Následně bude nutné přehodnotit způsob a metody pedagogického hodnocení u těchto žáků v souvislosti s navýšením jejich sebevědomí, tak abychom jim opět umožnili zažít pocit úspěšnosti a radosti z dobře vykonané práce a ze splnění požadovaného úkolu. Toho lze docílit tzv. pozitivním hodnocením, při kterém pedagog nejdříve objeví a vyzdvihne pozitivní stránky žákovy práce, a teprve poté upozorní na případné nedostatky. Z psychologického hlediska bude důležitý přístup pedagoga k těmto žákům, jeho míra empatie a pochopení jejich duševního stavu, neboť se často jedná o jedince, kteří pocházejí z neúplných rodin se špatným sociálním zázemím, s nedostatkem finančních prostředků a větším sklonem k rizikovému chování v oblasti drogové i nedrogové závislosti.

5.6 Porovnání šetření s výzkumem Mgr. R. Gabrhelíka Ph.D.

Pro získání odborného přehledu o míře a příčinách studentské prokrastinace v České republice uvádíme závěry, ke kterým dospěl Mgr. R. Gabrhelík Ph.D. v rámci svého výzkumu prokrastinace prováděného převážně na studentech vysokých škol.

Výsledky míry prokrastinace z výzkumu Mgr. R. Gabrhelíka Ph.D.

V rámci pilotní studie analyzoval data od 293 univerzitních studentů, 25,6 % (N = 75) mužů a 74,4 % (N = 218) žen. Použitá metoda: Škála prokrastinace pro studenty (Lay, 1986). Průměrné skóre participantů u použité metody bylo $M = 60,29$. Na základě distribuce skóre prokrastinace získali tři kategorie podle míry prokrastinace v sebeposouzení: i) Lehcí prokrastinátoři (N = 67), a současně tvořili téměř 23 % celkového souboru, ii) Střední prokrastinátoři – studenti (N = 161), tvořili téměř 55 % souboru, iii) Těžcí prokrastinátoři – studenti (N = 65) a tvořili přes 23 % souboru.

Z celkového počtu 293 participantů bylo 25,6 % (N = 75) mužů a 74,4 % (N = 218) žen. Nejvíce zastoupeným je druhý ročník (N = 95), dále v pořadí první ročník (N = 79) a třetí ročník (N = 67) participantů.

Věkový průměr participantů byl u mužů 22,77 let a u žen 22,13 let. Věkové rozpětí mužů a žen 15 a 30 let, nejmladším účastníkům studie bylo 19 let. Nejstarší participant měl 34 let, nejstarší dotazovaná měla 49 let (Gabrhelík, 2008, s. 72 – 92).

Výsledky příčin prokrastinace z výzkumu Mgr. R. Gabrhelíka Ph.D.

Přehled po položkách škály je zprůměrován pro každou ze tří skupin závažnosti prokrastinace. Zvýšené průměrné skóre $M > 3$ je vyznačeno tučně. Jak ukazuje tabulka č. 23, studenti všech tří kategorií (nízcí, střední a těžcí prokrastinátoři) v průměru jako hlavní potíže označovali „Závislost a vyhledávání pomoci“ a „Potíže při rozhodování“. Pro kategorie středních a vysokých prokrastinátořů našeho vzorku je významnou příčinou „Vyhledávání vzrušení“ (v rámci celé škály se jednalo o nejvyšší průměrné skóre ($M = 3,69$) měření, kterého dosáhli studenti – vysocí prokrastinátoři) a „Potíže při rozhodování“.

Tabulka 23: Průměry skóreů příčin prokrastinace v rámci tří kategorií prokrastinátořů

Příčiny prokrastinace	Průměr		
	Nízká prokrastinace	Střední prokrastinace	Vysoká prokrastinace
Strach z hodnocení	2,10	2,20	2,18
Perfekcionismus	1,94	1,96	2,18
Potíže při rozhodování	3,27	3,32	3,38
Závislost a vyhledávání pomoci	3,57	3,53	3,62
Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	2,12	2,51	2,20
Nedostatek sebevědomí	2,27	2,40	2,46
Lenost	1,75	2,07	2,31
Nedostatek asertivity	2,94	2,96	3,18
Strach z neúspěchu	2,21	2,66	3,08
Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	2,55	2,69	3,11
Odmítání autority	2,37	2,41	2,37
Vyhledávání vzrušení	1,40	1,69	1,72
Vliv vrstevníků	2,49	2,76	2,68
Strach z hodnocení	1,40	1,43	1,26
Perfekcionismus	2,09	2,37	2,38
Potíže při rozhodování	2,69	3,02	3,46
Závislost a vyhledávání pomoci	2,42	2,85	3,31
Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	1,30	1,66	1,78
Nedostatek sebevědomí	2,15	2,73	2,94
Lenost	1,66	1,99	2,26
Nedostatek asertivity	2,10	2,43	2,43
Strach z neúspěchu	1,66	1,71	1,63
Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	2,58	2,52	2,34
Odmítání autority	2,30	2,34	2,42
Vyhledávání vzrušení	2,34	3,18	3,69
Vliv vrstevníků	1,79	2,21	2,43

Skupina vysokých prokrastinátorů ještě v průměrných hodnotách jako příčinu označila v pořadí za sebou „*Závislost a vyhledávání pomoci*“, „*Nedostatek asertivity*“, „*Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času*“, „*Strach z neúspěchu*“. Nejnižších celkových průměrných skóre dosáhli nízcí prokrastinátoři u položky „*Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance*“ (M = 1,30), zbývající dvě skupiny prokrastinujících označilo shodně jako nejméně pravděpodobnou příčinu jejich liknavého chování „*Strach z hodnocení*“ (lehčí M = 1,43; těžcí M = 1,26) (Gabrhelík, 2008, s. 98).

Porovnání

Naše výzkumné šetření bylo prováděno v listopadu roku 2013, zkoumaný soubor tvořilo 97 žáků odborného učiliště ve složení 40,21% (N = 39) žen a 59,79% (N = 58) mužů. Věkový průměr žáků byl 17,84 let. Průměrný věk dotazovaných žen byl 17,82 let a průměrný věk dotazovaných mužů byl 17,86 let.

Výzkumu prováděného Mgr. R. Gabrhelíkem Ph.D. v roce 2008, se zúčastnilo 293 univerzitních studentů, 74,4 % (N = 218) žen a 25,6 % (N = 75) mužů. Věkový průměr studentů činil 22,45 let, průměr mužů byl 22,77 let a žen 22,13 let.

Porovnáme-li výsledná data, zjistíme, že průměrná míra prokrastinace, která byla dosažena u výzkumného souboru R. Gabrhelíka (M = 60,29) a průměrná míra prokrastinace našeho výzkumného souboru (M = 58,17) se liší pouze o 2,12 bodu.

Vezmeme-li v úvahu vývoj prokrastinace v našem výzkumném souboru ve vztahu k studovanému ročníku, lze z výsledků vyčíst, že s narůstajícím věkem studentů má jejich chorobné odkládání vzrůstající tendenci.

Větší rozdíly ovšem pozorujeme u příčin prokrastinace jednotlivých výzkumných souborů. Zatímco u vzorku vysokoškolských studentů byly jako hlavní příčiny prokrastinace zjištěny „*Závislost a vyhledávání pomoci*“ nebo „*Potíže při rozhodování*“ a „*Vyhledávání vzrušení*“, u vzorku žáků odborného učiliště se jednalo především o „*Nedostatek sebevědomí*“, „*Strach z hodnocení*“ a „*Lenost*“. Největší shodu v rámci porovnání zkoumaných příčin prokrastinace můžeme vysledovat v „*Potížích při rozhodování*“. Tato příčina nadměrného odkládání, provázející ve zvýšené míře oba zkoumané soubory, má původ ve větších možnostech a volbách, které se současné mladé generaci nabízejí. Projevuje se nestálostí v postojích a neplnění stanovených cílů.

ZÁVĚR

Předložená práce měla za úkol hlouběji se zaměřit na problém v současnosti tolik zmiňované prokrastinace z hlediska pedagogicko-psychologické problematiky. Teoretická část vysvětluje pojem prokrastinace a ve stručnosti charakterizuje její druhy a formy. V dalších kapitolách jsou popisovány možné příčiny, následky a prevence prokrastinace.

Pedagogicko-psychologické problémy prokrastinace, zvláště v přístupu pedagogů k žákům postižených touto závislostí, jsou zcela neprobádanou oblastí pedagogiky a psychologie. Velkou roli u míry prokrastinace hraje řada dílčích činitelů, které ovlivňují ve větší či menší míře prokrastinační chování jedinců. Mezi hlavní činitele patří samotná osobnost jedince, jeho motivační a seberegulační vlastnosti, rodinné zázemí a školní úspěšnost.

Ve výzkumné části práce jsme se zaměřili na zjištění míry prokrastinace a její hlavní příčiny ve zkoumaném vzorku žáků SOU. Z výsledků je patrná především příčina „*nízkého sebevědomí*“ a „*strachu z hodnocení*“, která je logickým vyústěním jejich psychického rozpoložení.

Z pedagogického hlediska záleží na přístupu pedagogů k těmto prokrastinujícím žákům, zda je dokáží dostatečně motivovat, u žáků SOU vytvořit pozitivní vztah k jejich vlastní osobě a pomoci jim navrátit sebevědomí a sebeúctu. Žáci odborných učilišť, kteří ve velké míře prokrastinují, přicházejí ze základních škol s velmi špatnými školními výsledky. Jsou demotivováni a mají strach z dalšího neúspěchu. Záleží tedy hlavně na pedagogovi, zda dokáže tyto žáky přimět k plnění svých školních povinností.

Závěrem je třeba dodat, že výzkumné šetření bylo velmi přínosným zdrojem informací a zajímavých skutečností, které budou mít vliv na moji další pedagogickou praxi. Především na vztah a přístup k žákům, kteří ve velké, až chorobné míře odkládají plnění svých povinností a svým chováním se následně dostávají do problémů nejen ve vzdělávacím procesu, ale i v osobním životě.

RESUMÉ

Bakalářská práce na téma „Pedagogicko-psychologické problémy prokrastinace studentů SOŠ“ se zabývá prokrastinací v sekundárním stupni vzdělávání, jejími příčinami vzniku a průvodními jevy, které způsobují žákům problémy při vzdělávacím procesu.

V teoretické části práce je zmíněno základní vymezení prokrastinace, její historie a současnost. Rozdělení dle druhů, příčin, možných následků a prevence prokrastinace. V závěru teoretické části jsou zmíněny pedagogicko-psychologické problémy prokrastinace a jejich zvládnutí.

Praktická část se zabývá názory žáků a žákyň na problematiku prokrastinace v jejich vzdělávání, vymezením výzkumného souboru a vlastním dotazníkovým šetřením, během kterého byly zjišťovány míry a příčiny prokrastinačního chování v závislosti na pohlaví, studovaném oboru a ročníku.

SUMMARY

Bachelor thesis "Educational and psychological problems of procrastination of Secondary School students" deals with procrastination in secondary education, its causes and concomitants that cause students' problems in the educational process.

In the theoretical part of the work is mentioned procrastination, its history and present. Distribution according to types, causes, consequences and prevention of procrastination. At the end of the theoretical part are mentioned main pedagogical and psychological problems of the procrastination and their management.

The practical part deals with the views of students on the issue of procrastination in their education, by defining a research file and the own questionnaire survey, finding the degree and causes of a procrastination behavior depending according to gender, the studied discipline and year.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ

Literatura

DYTRTOVÁ, Radmila a KRHUTOVÁ, Marie. *Učitel: příprava na profesi*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 121 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2863-6.

GABRHELÍK, Roman. *Akademická prokrastinace: Ověření sebezposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace*. Praha, 2008. 145 s. Disertační práce. Masarykova univerzita.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. 408 s. ISBN 80-7367-040-2.

HOLEČEK, Václav. *Aplikovaná psychologie pro učitele*. I. 1. vyd. Plzeň Západočeská univerzita, 2001. 74 s. ISBN 80-7082-739-4.

HOLEČEK, Václav, MIŇHOVÁ, Jana a PRUNNER, Pavel. *Psychologie pro právníky*. 2., rozš. vyd. Plzeň: Aleš Čeněk, 2007. 351 s. Právnické učebnice. ISBN 978-80-7380-065-9.

HUSÁKOVÁ, Kateřina. *Problematika prokrastinace u studentů vysokých škol*. Brno, 2013. 65 s. Bakalářská práce. Masarykova univerzita.

KYRIACOU, Chris. *Klíčové dovednosti učitele: Cesty k lepšímu vyučování*. Praha: Portál s.r.o., 2012. ISBN 978-80-262-0052-9.

LANGOVÁ, Marta a kol. *Učitel v pedagogických situacích: kapitoly ze sociální pedagogické psychologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1992. 96 s. ISBN 80-7066-613-7.

LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]*. Vyd. 1. V Brně: Jan Melvil, 2013, 271 s. ISBN 978-80-87270-51-6.

MAREŠ, Jiří. *Pedagogická psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013, 702 s. ISBN 978-802-6201-748.

MAREŠ, Jiří, PRŮCHA, Jan a WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. 322 s. ISBN 978-80-7367-416-8.

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. 620 s. ISBN 978-80-200-1680-5.

PRUNNER, Pavel a kolektiv. *Vybrané kapitoly z pedagogické psychologie*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 2003. 147 s. ISBN 80-7082-979-6.

PACOVSKÝ, Petr. *Člověk a čas: time management IV. generace*. 2. aktualiz. Vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. 259 s. ISBN 8024717018.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008, 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.

SILVER, Maury, & SABINI, John. (1981). Procrastinating [Abstract. Electronic version]. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 11, 207–221.

SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Akademická prokrastinace ve vztahu k perfekcionismu*. Brno, 2007. Diplomová práce. Masarykova univerzita.

SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti*. Brno, 2011. Disertační práce. Masarykova univerzita.

VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Být učitelem: co by měl učitel vědět o své profesi*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2007. 76 s. ISBN 978-80-7290-325-2.

Elektronické zdroje

Prokrastinace. *Klinika adiktologie* [online]. 2012 [cit. 2014-04-01]. Dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/zavislosti/z-prokrastinace/>

Procrastination and Science. [Http://procrastinus.com/](http://procrastinus.com/) [online]. [cit. 2014-02-13]. Dostupné z: <http://procrastinus.com/>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 - Tabulky č. 1 až č. 8, škálové příčiny prokrastinace v souboru dle (pohlaví, oboru, ročníku a formy prokrastinace)

Příloha č. 2 - Tabulky č. 24 až č. 41, dotazníkové otázky příčin prokrastinace dle (skóre, oboru, ročníku a formy prokrastinace)

Příloha č. 3 - Dotazník „*Layova škála prokrastinace pro studenty*“

Příloha č. 4 - Dotazník „*Layova škála prokrastinace pro studenty*“ vyplněný žákem

Příloha č. 5 - Dotazník „*PASS: Příčiny prokrastinace (Solomon a Rothblum, 1984, upraveno Gabrhelík, 2005)*“

Příloha č. 6 - Dotazník „*PASS: Příčiny prokrastinace (Solomon a Rothblum, 1984, upraveno Gabrhelík, 2005)*“, vyplněný žákem

Tabulka 1: Průměry skóreů příčin prokrastinace v rámci tři kategorií prokrastinátorů v rámci celého výzkumného souboru

Příčiny prokrastinace	Průměr		
	Nízká prokrastinace	Střední prokrastinace	Vysoká prokrastinace
Strach z hodnocení	3,00	3,00	2,86
Perfekcionismus	2,35	2,83	2,78
Potíže při rozhodování	3,16	2,56	2,72
Závislost a vyhledávání pomoci	2,82	2,58	2,67
Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	2,47	2,62	3,03
Nedostatek sebevědomí	3,18	2,86	3,44
Lenost	2,65	2,82	2,86
Nedostatek asertivity	2,71	2,74	3,08
Strach z neúspěchu	2,82	2,63	2,75
Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	2,53	2,55	2,89
Odmítání autority	2,24	2,08	2,97
Vyhledávání vzrušení	2,18	2,52	2,39
Vliv vrstevníků	2,94	2,64	3,03
Strach z hodnocení	2,71	2,87	3,03
Perfekcionismus	3,24	2,55	3,19
Potíže při rozhodování	2,71	2,98	3,22
Závislost a vyhledávání pomoci	2,59	2,43	3,22
Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	2,29	2,47	3,39
Nedostatek sebevědomí	3,00	3,03	3,00
Lenost	2,94	2,92	3,47
Nedostatek asertivity	3,00	2,86	3,31
Strach z neúspěchu	2,53	2,72	2,94
Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	2,71	2,78	2,75
Odmítání autority	2,94	2,69	3,25
Vyhledávání vzrušení	2,53	2,53	3,39
Vliv vrstevníků	2,59	2,27	2,97

Tabulka 2: Průměry skóre příčin prokrastinace v rámci tří kategorií prokrastinátorů porovnání muž x žena

Příčiny prokrastinace - porovnanání ženy x muži	Průměr					
	Nízká prokrastinace		Střední prokrastinace		Vysoká prokrastinace	
	Ž	M	Ž	M	Ž	M
Strach z hodnocení	3,17	2,90	2,70	3,23	2,69	3,24
Perfekcionismus	2,33	2,36	2,93	2,74	3,23	2,86
Potíže při rozhodování	2,81	3,36	2,50	2,61	3,00	2,81
Závislost a vyhledávání pomoci	2,17	3,18	2,60	2,65	2,69	2,93
Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	2,00	2,72	2,55	2,74	2,46	3,65
Nedostatek sebevědomí	2,67	3,43	2,60	3,22	3,85	3,52
Lenost	2,17	2,90	2,70	3,00	3,23	2,86
Nedostatek asertivity	1,83	3,18	2,65	2,91	3,15	3,33
Strach z neúspěchu	2,33	3,09	1,95	3,30	2,62	3,09
Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	1,83	2,90	2,50	2,57	3,23	2,95
Odmítání autority	1,33	2,72	1,95	2,13	2,62	3,00
Vyhledávání vzrušení	1,67	2,45	2,55	2,57	2,00	3,00
Vliv vrstevníků	2,17	3,36	2,50	2,83	3,00	3,33
Strach z hodnocení	1,67	3,27	2,60	3,17	2,92	3,38
Perfekcionismus	2,83	3,45	2,55	2,65	4,00	3,00
Potíže při rozhodování	1,83	3,18	2,95	3,09	3,90	3,05
Závislost a vyhledávání pomoci	1,83	3,00	2,00	2,91	3,46	3,24
Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	1,50	2,72	2,55	2,48	3,23	3,81
Nedostatek sebevědomí	2,67	3,18	3,25	2,91	2,92	3,33
Lenost	1,83	3,54	2,60	3,26	3,69	3,67
Nedostatek asertivity	2,00	3,52	2,30	3,09	2,92	3,38
Strach z neúspěchu	1,67	3,00	2,90	2,65	3,38	2,86
Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	2,00	3,09	2,90	2,78	2,54	3,14
Odmítání autority	2,33	3,27	2,80	2,65	3,61	3,38
Vyhledávání vzrušení	1,83	2,90	2,40	2,74	3,38	3,19
Vliv vrstevníků	1,67	3,09	2,10	2,48	3,15	3,14

Tabulka 3: Průměry skóre příčin prokrastinace v rámci tří kategorií prokrastinátorů obor automechanik I. - III. ročník

Příčiny prokrastinace obor automechanik I. - III. ročník	Průměr		
	Nízká prokrastinace	Střední prokrastinace	Vysoká prokrastinace
Strach z hodnocení	2,90	3,35	3,00
Perfekcionismus	2,10	2,88	2,79
Potíže při rozhodování	2,90	2,35	2,21
Závislost a vyhledávání pomoci	3,00	2,88	3,07
Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	2,30	3,18	3,36
Nedostatek sebevědomí	3,30	3,41	3,50
Lenost	2,50	2,88	2,57
Nedostatek asertivity	2,60	2,94	2,93
Strach z neúspěchu	2,50	3,24	2,79
Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	2,30	2,47	2,71
Odmítání autority	2,30	1,82	2,57
Vyhledávání vzrušení	2,00	2,41	2,50
Vliv vrstevníků	3,18	2,76	3,07
Strach z hodnocení	2,60	2,88	2,64
Perfekcionismus	3,20	2,70	2,71
Potíže při rozhodování	3,10	3,18	2,79
Závislost a vyhledávání pomoci	2,50	2,88	3,14
Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	2,50	2,47	3,64
Nedostatek sebevědomí	2,90	2,76	3,29
Lenost	3,40	2,94	3,71
Nedostatek asertivity	3,18	3,06	3,21
Strach z neúspěchu	2,80	2,70	2,21
Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	2,80	2,76	2,71
Odmítání autority	2,80	2,59	3,21
Vyhledávání vzrušení	2,60	2,82	3,21
Vliv vrstevníků	2,40	2,59	2,64

Tabulka 4: Průměry skóre příčin prokrastinace v rámci tří kategorií prokrastinátorů obor kuchař-číšník I. - III. ročník

Příčiny prokrastinace obor kuchař-číšník I. - III. ročník	Průměr		
	Nízká prokrastinace	Střední prokrastinace	Vysoká prokrastinace
Strach z hodnocení	3,14	2,83	2,77
Perfekcionismus	2,71	2,80	2,77
Potíže při rozhodování	3,57	2,66	3,05
Závislost a vyhledávání pomoci	2,57	2,59	1,95
Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	2,71	2,34	2,81
Nedostatek sebevědomí	3,00	2,58	3,41
Lenost	2,86	2,79	3,05
Nedostatek asertivity	2,57	2,59	3,18
Strach z neúspěchu	3,27	2,33	2,73
Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	2,86	2,59	3,00
Odmítání autority	2,14	2,22	2,77
Vyhledávání vzrušení	2,43	2,58	2,32
Vliv vrstevníků	2,29	2,58	3,00
Strach z hodnocení	2,86	2,86	3,27
Perfekcionismus	3,29	2,48	3,51
Potíže při rozhodování	2,14	2,88	3,50
Závislost a vyhledávání pomoci	2,71	2,21	3,27
Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	2,00	2,47	3,23
Nedostatek sebevědomí	3,14	3,16	2,81
Lenost	2,29	2,91	3,32
Nedostatek asertivity	2,71	2,46	2,91
Strach z neúspěchu	2,14	2,74	3,41
Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	2,57	2,79	2,77
Odmítání autority	3,14	2,75	3,27
Vyhledávání vzrušení	2,43	2,39	3,49
Vliv vrstevníků	2,86	2,11	3,18

Tabulka 5: Průměry skóre příčin prokrastinace v rámci tří kategorií prokrastinátorů v celkovém porovnání oborů automechanik a kuchař-číšník I. - III. ročník

Příčiny prokrastinace porovnání oborů automechanik a kuchař-číšník I. - III. ročník	Průměr					
	Nízká prokrastinace		Střední prokrastinace		Vysoká prokrastinace	
	A	KČ	A	KČ	A	KČ
Strach z hodnocení	2,90	3,14	3,35	2,83	3,00	2,77
Perfekcionismus	2,10	2,71	2,88	2,80	2,79	2,77
Potíže při rozhodování	2,90	3,57	2,35	2,66	2,21	3,05
Závislost a vyhledávání pomoci	3,00	2,57	2,88	2,59	3,07	1,95
Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	2,30	2,71	3,18	2,34	3,36	2,81
Nedostatek sebevědomí	3,30	3,00	3,41	2,58	3,50	3,41
Lenost	2,50	2,86	2,88	2,79	2,57	3,05
Nedostatek asertivity	2,60	2,57	2,94	2,59	2,93	3,18
Strach z neúspěchu	2,50	3,27	3,24	2,33	2,79	2,73
Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	2,30	2,86	2,47	2,59	2,71	3,00
Odmítání autority	2,30	2,14	1,82	2,22	2,57	2,77
Vyhledávání vzrušení	2,00	2,43	2,41	2,58	2,50	2,32
Vliv vrstevníků	3,18	2,29	2,76	2,58	3,07	3,00
Strach z hodnocení	2,60	2,86	2,88	2,86	2,64	3,27
Perfekcionismus	3,20	3,29	2,70	2,48	2,71	3,51
Potíže při rozhodování	3,10	2,14	3,18	2,88	2,79	3,50
Závislost a vyhledávání pomoci	2,50	2,71	2,88	2,21	3,14	3,27
Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	2,50	2,00	2,47	2,47	3,64	3,23
Nedostatek sebevědomí	2,90	3,14	2,76	3,16	3,29	2,81
Lenost	3,40	2,29	2,94	2,91	3,71	3,32
Nedostatek asertivity	3,18	2,71	3,06	2,46	3,21	2,91
Strach z neúspěchu	2,80	2,14	2,70	2,74	2,21	3,41
Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	2,80	2,57	2,76	2,79	2,71	2,77
Odmítání autority	2,80	3,14	2,59	2,75	3,21	3,27
Vyhledávání vzrušení	2,60	2,43	2,82	2,39	3,21	3,49
Vliv vrstevníků	2,40	2,86	2,59	2,11	2,64	3,18

Tabulka 6: Průměry skóre příčin prokrastinace v rámci tři kategorií prokrastinátorů porovnání oborů automechanik a kuchař-číšník I. ročník

Příčiny prokrastinace - porovnání oborů automechanik I. roč. a kuchař-číšník I. roč.	Průměr					
	Nízká prokrastinace		Střední prokrastinace		Vysoká prokrastinace	
	A	KČ	A	KČ	A	KČ
Strach z hodnocení	2,67	2,50	3,50	2,45	3,75	3,00
Perfekcionismus	2,17	2,99	3,33	2,73	3,76	2,86
Potíže při rozhodování	2,67	2,50	2,33	2,45	3,25	3,00
Závislost a vyhledávání pomoci	2,83	2,50	2,83	2,27	2,00	2,71
Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	1,67	1,50	3,00	2,54	4,00	2,86
Nedostatek sebevědomí	3,01	2,50	2,67	2,36	3,74	3,14
Lenost	2,17	2,50	3,17	2,45	2,50	2,86
Nedostatek asertivity	2,99	2,00	2,83	2,36	2,25	2,86
Strach z neúspěchu	2,33	2,50	2,67	2,45	3,00	3,00
Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	2,50	2,00	2,50	2,64	3,00	3,29
Odmítání autority	2,17	2,00	1,67	2,36	2,75	3,14
Vyhledávání vzrušení	1,67	2,00	3,34	2,09	3,00	3,30
Vliv vrstevníků	3,00	1,50	3,00	2,36	3,25	3,00
Strach z hodnocení	2,67	2,50	2,17	2,45	3,00	2,86
Perfekcionismus	3,02	3,00	2,17	2,09	3,00	2,29
Potíže při rozhodování	3,00	2,50	2,33	2,55	3,25	2,29
Závislost a vyhledávání pomoci	2,67	2,98	2,50	2,09	3,50	3,14
Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	2,67	1,50	2,00	2,00	3,50	2,86
Nedostatek sebevědomí	2,83	3,50	3,17	2,45	3,25	3,00
Lenost	3,33	2,50	2,17	2,53	4,25	3,00
Nedostatek asertivity	2,83	1,50	2,83	2,18	3,00	3,00
Strach z neúspěchu	2,98	1,50	2,83	2,27	2,00	3,43
Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	2,33	1,50	2,67	2,18	3,00	3,14
Odmítání autority	2,97	2,50	1,83	2,36	3,50	2,86
Vyhledávání vzrušení	2,67	2,50	2,50	2,18	3,73	3,14
Vliv vrstevníků	2,83	1,50	2,67	2,09	2,75	3,28

Tabulka 7: Průměry skóreů příčin prokrastinace v rámci tři kategorií prokrastinátorů porovnání oborů automechanik a kuchař-číšník II. ročník

Příčiny prokrastinace - porovnání oborů automechanik II. roč. a kuchař-číšník II. roč.	Průměr					
	Nízká prokrastinace		Střední prokrastinace		Vysoká prokrastinace	
	A	KČ	A	KČ	A	KČ
Strach z hodnocení	2,00	3,00	3,82	3,75	2,20	2,71
Perfekcionismus	2,00	4,00	2,50	2,63	2,00	3,00
Potíže při rozhodování	3,00	4,10	2,50	3,25	2,40	3,14
Závislost a vyhledávání pomoci	3,98	3,50	3,00	2,63	3,20	1,71
Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	4,00	3,50	3,67	1,88	3,38	3,71
Nedostatek sebevědomí	3,50	4,20	4,50	2,88	3,20	3,57
Lenost	3,00	3,50	2,67	3,13	2,20	3,14
Nedostatek asertivity	1,50	3,00	3,17	3,00	3,20	3,71
Strach z neúspěchu	2,50	4,50	3,33	1,75	2,40	2,71
Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	2,00	3,00	2,67	2,25	2,20	2,86
Odmítání autority	2,00	3,00	2,00	1,75	2,60	2,43
Vyhledávání vzrušení	4,10	3,50	1,50	2,88	1,60	1,57
Vliv vrstevníků	4,50	1,50	2,67	3,00	2,60	2,14
Strach z hodnocení	3,00	3,50	3,00	2,75	2,40	3,71
Perfekcionismus	3,00	3,50	3,33	3,26	3,42	3,88
Potíže při rozhodování	3,00	3,50	3,83	2,63	1,80	3,43
Závislost a vyhledávání pomoci	2,00	4,30	3,50	1,63	2,80	2,86
Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	2,00	3,00	3,17	2,75	2,40	4,00
Nedostatek sebevědomí	3,50	3,00	3,00	4,00	4,00	2,57
Lenost	3,50	2,50	3,50	2,88	3,40	3,14
Nedostatek asertivity	4,20	3,00	3,00	2,50	3,40	3,14
Strach z neúspěchu	2,50	3,00	2,67	2,75	3,00	3,00
Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	3,50	2,00	3,17	3,24	2,20	2,29
Odmítání autority	2,50	4,00	3,33	2,88	2,20	3,86
Vyhledávání vzrušení	1,50	2,50	3,67	2,25	2,80	3,14
Vliv vrstevníků	1,50	3,00	2,17	1,50	2,20	3,14

Tabulka 8: Průměry skóreů příčin prokrastinace v rámci tři kategorií prokrastinátorů porovnání oborů automechanik a kuchař-číšník III. ročník

Příčiny prokrastinace - porovnání oborů automechanik III. roč. a kuchař-číšník III. roč.	Průměr					
	Nízká prokrastinace		Střední prokrastinace		Vysoká prokrastinace	
	A	KČ	A	KČ	A	KČ
Strach z hodnocení	3,50	3,75	2,60	2,57	3,20	2,63
Perfekcionismus	2,00	1,75	2,80	3,14	2,80	2,75
Potíže při rozhodování	3,49	3,50	2,20	2,43	3,20	3,00
Závislost a vyhledávání pomoci	2,50	2,25	2,80	2,57	3,80	2,75
Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	2,50	2,75	2,80	2,43	2,80	2,00
Nedostatek sebevědomí	4,00	2,75	3,00	2,71	3,58	3,50
Lenost	3,00	2,25	2,80	3,14	3,00	3,13
Nedostatek asertivity	2,50	2,75	2,80	2,86	3,20	3,00
Strach z neúspěchu	3,00	2,75	3,80	2,71	3,00	2,50
Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	2,00	3,00	2,20	2,86	3,00	2,88
Odmítání autority	3,00	2,00	1,80	2,43	2,40	2,75
Vyhledávání vzrušení	1,00	1,75	2,40	3,29	3,00	2,13
Vliv vrstevníků	3,48	3,00	2,60	2,57	3,40	3,70
Strach z hodnocení	2,00	2,75	3,60	3,86	2,60	3,25
Perfekcionismus	2,50	3,25	2,60	2,43	1,80	4,25
Potíže při rozhodování	3,58	1,75	3,40	3,88	3,40	4,63
Závislost a vyhledávání pomoci	2,50	2,00	2,60	3,14	3,20	3,71
Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	2,50	1,75	2,20	3,14	3,00	2,88
Nedostatek sebevědomí	2,50	3,00	2,00	3,70	2,60	2,88
Lenost	3,54	2,25	3,20	3,71	3,60	3,75
Nedostatek asertivity	3,50	3,00	3,38	3,00	3,20	2,63
Strach z neúspěchu	2,50	2,00	2,60	3,70	1,60	3,73
Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	3,50	3,23	2,40	3,57	3,00	2,88
Odmítání autority	2,50	3,00	2,60	3,43	4,00	3,13
Vyhledávání vzrušení	3,50	2,50	2,20	3,00	3,20	2,88
Vliv vrstevníků	2,00	3,21	3,00	2,86	3,00	3,13

Příloha č. 2

Tabulka č. 24: Příčiny prokrastinace obor automechanik I.roč. - lehká forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Nevěřil/a jste si, že odvedete dobrou práci	3,02
2.	Cítil/a jste obavy z toho, že můžete dostat špatné hodnocení	3,01
3.	Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu	3,00

Tabulka č. 25: Příčiny prokrastinace obor kuchař-číšník I.roč. - lehká forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Věděl/a jste, že spolužáci také dosud nezačali s prací na zadaném úkolu	3,50
2.	Nevěřil/a jste si, že odvedete dobrou práci	3,00
3.	Vyčkával/a jste, dokud spolužák/spolužačka udělá svou práci, aby Vám mohl/a poradit	2,99

Tabulka č. 26: Příčiny prokrastinace obor automechanik I.roč. - střední forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Obával/a jste se, že vyučující nebude s Vaší prací spokojen	3,50
2.	Těšil jste se na vzrušení z práce na úkolu v poslední minutě	3,34
3.	Vyčkával/a jste, dokud spolužák/spolužačka udělá svou práci, aby Vám mohl/a poradit	3,33

Tabulka č. 27: Příčiny prokrastinace obor kuchař-číšník I.roč. - střední forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Vyčkával/a jste, dokud spolužák/spolužačka udělá svou práci, aby Vám mohl/a poradit	2,73
2.	Cítil/a jste se úkolem zahlcen/a	2,64
3.	Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu	2,55

Tabulka č. 28: Příčiny prokrastinace obor automechanik I.roč. - těžká forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Nemáte rád/a lidi, kteří Vám stanovují termín	4,25
2.	Měl/a jste několik otázek, které jste potřeboval/a probrat s vyučujícím, ale cítil/a jste se nesvůj/nesvá při představě, že jej budete kontaktovat	4,00
3.	Vyčkával/a jste, dokud spolužák/spolužačka udělá svou práci, aby Vám mohl/a poradit	3,76

Tabulka č. 29: Příčiny prokrastinace obor kuchař-číšník I. roč. - těžká forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Měl/a jste obavy, že pokud byste obdržel/a dobré hodnocení, lidé by k Vám měli v budoucnu vyšší očekávání	3,43
2.	Těšil jste se na vzrušení z práce na úkolu v poslední minutě	3,30
3.	Cítil/a jste se úkolem zahlcen/a	3,29

Tabulka č. 30: Příčiny prokrastinace obor automechanik II. roč. - lehká forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Nemohl/a jste se rozhodnout mezi tolika tématy	4,50
2.	Obával/a jste se, že nenaplníte svá vlastní očekávání	4,02
3.	Těšil jste se na vzrušení z práce na úkolu v poslední minutě	4,01

Tabulka č. 31: Příčiny prokrastinace obor kuchař-číšník II. roč. - lehká forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Opravdu nemáte rád/a práci na písemných úkolech	3,51
2.	Cítil/a jste, že napsat tento úkol zabere moc času	3,50
3.	Cítil/a jste obavy z toho, že můžete dostat špatné hodnocení	3,49

Tabulka č. 32: Příčiny prokrastinace obor automechanik II. roč. - střední forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Cítil/a jste obavy z toho, že můžete dostat špatné hodnocení	4,50
2.	Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu	3,83
3.	Obával/a jste se, že vyučující nebude s Vaší prací spokojen	3,82

Tabulka č. 33: Příčiny prokrastinace obor kuchař-číšník II. roč. - střední forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Věděl/a jste, že spolužáci také dosud nezačali s prací na zadaném úkolu	4,00
2.	Obával/a jste se, že vyučující nebude s Vaší prací spokojen	3,75
3.	Nevěřil/a jste si, že odvedete dobrou práci	3,26

Tabulka č. 34: Příčiny prokrastinace obor automechanik II. roč. - těžká forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Věděl/a jste, že spolužáci také dosud nezačali s prací na zadaném úkolu	4,00
2.	Nevěřil/a jste si, že odvedete dobrou práci	3,42
3.	Nemáte rád/a lidi, kteří Vám stanovují termín	3,40

Tabulka č. 35: Příčiny prokrastinace obor kuchař-číšník II. roč. - těžká forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Lákala Vás výzva počkat až do chvíle těsně před termínem	4,00
2.	Nevěřil/a jste si, že odvedete dobrou práci	3,88
3.	Máte na sebe velmi vysoké požadavky a obával/a jste se, že byste nebyl/a schopný/á tyto požadavky splnit	3,86

Tabulka č. 36: Příčiny prokrastinace obor automechanik III. roč. - lehká forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Cítil/a jste obavy z toho, že můžete dostat špatné hodnocení	4,00
2.	Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu	3,58
3.	Nemáte rád/a lidi, kteří Vám stanovují termín	3,20

Tabulka č. 37: Příčiny prokrastinace obor kuchař-číšník III. roč. - lehká forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Obával/a jste se, že vyučující nebude s Vaší prací spokojen	3,75
2.	Měl/a jste potíže se rozhodnout, co do práce zahrnout a co nezahrnout	3,50
3.	Nevěřil/a jste si, že odvedete dobrou práci	3,25

Tabulka č. 38: Příčiny prokrastinace obor automechanik III. roč. - střední forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Opravdu nemáte rád/a práci na písemných úkolech	3,80
2.	Měl/a jste obavy, že pokud by byla práce dobrá, Vaši spolužáci by k Vám cítili odpor	3,60
3.	Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu	3,40

Tabulka č. 39: Příčiny prokrastinace obor kuchař-číšník III. roč. - střední forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu	3,88
2.	Měl/a jste obavy, že pokud by byla práce dobrá, Vaši spolužáci by k Vám cítili odpor	3,86
3.	Nemáte rád/a lidi, kteří Vám stanovují termín	3,71

Tabulka č. 40: Příčiny prokrastinace obor automechanik III. roč. - těžká forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Máte na sebe velmi vysoké požadavky a obával/a jste se, že byste nebyl/a schopný/á tyto požadavky splnit	4,00
2.	Měl/a jste příliš mnoho dalších věcí na práci	3,80
3.	Nemáte rád/a lidi, kteří Vám stanovují termín	3,60

Tabulka č. 41: Příčiny prokrastinace obor kuchař-číšník III. roč. - těžká forma

Pořadí	Dotazníková otázka - příčina	Skóre
1.	Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu	4,63
2.	Nevěřil/a jste si, že odvedete dobrou práci	4,25
3.	Nemáte rád/a lidi, kteří Vám stanovují termín	3,75

Příloha č. 3

Layova škála prokrastinace pro studenty

Níže je uvedena řada 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.

	Velmi netypické	Spíše netypické	Neutrální	Spíše typické	Velmi typické
1. Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel dělat před několika dny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Často propásnu koncerty, sportovní klání a podobné akce, protože se nedostanu k tomu, abych koupil lístky včas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Když je ráno čas vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Obvykle se rozhoduji jak nejrychleji je to možné.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Když cestuji, obvykle musím s chystáním pospíchat, abych přijel na letiště nebo nádraží v příhodný čas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Velmi netypické	Spíše netypické	Neutrální	Spíše typické	Velmi typické

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 11. Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Pokud obdržím účet na malý obnos, ihned jej zaplatím | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba. . . | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Opakovaně říkám "udělám to zítra". | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Obvykle se postarám o to, abych měl všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Příloha č. 4

73 k

A1 M 16

Layova škála prokrastinace pro studenty

Níže je uvedena řada výroků, které mohou lidé užít, když popisují sami sebe. Přečtete si, prosím, každý výrok a rozhodnete 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.

	Velmi netypické	Spíše netypické	Neutrální	Spíše typické	Velmi typické
1. Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel dělat před několika dny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
2. Často propásnu koncerty, sportovní klání a podobné akce, protože se nedostanu k tomu, abych koupil lístky včas.	<input checked="" type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Když je ráno čas vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele.	<input checked="" type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
6. Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>
7. I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Obvykle se rozhoduji jak nejrychleji je to možné.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>
9. Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
10. Když cestuji, obvykle musím s chystáním pospíchat, abych přijel na letiště nebo nádraží v příhodný čas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5

	Velmi netypické	Spíše netypické	Neutrální	Spíše typické	Velmi typické
11. Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>
12. Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
13. Pokud obdržím účet na malý obnos, ihned jej zaplatím	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání	<input checked="" type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
17. Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
18. Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Opakovaně říkám "udělám to zítra".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
20. Obvykle se postarám o to, abych měl všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>

Příloha č. 5

PASS: Příčiny prokrastinace (Solomon a Rothblum, 1984, upraveno Gabrhelík, 2005)

Zamyslete se, prosím, kdy se naposledy vyskytla následující situace. Je před koncem semestru. Písemný úkol, který Vám byl zadán na začátku semestru má být velmi brzy ozdevzdán vyučujícím. Vy jste však dosud nezačal/a na zadaném úkolu pracovat. Uvádíme příčiny, proč jste na zadaném úkolu nezačal/a pracovat. Ohodnoťte každou z následujících důvodů na 5-stupňové škále, do jaké míry výrok vyjadřuje, proč jste na úkolu prokrastinoval/a.

	Vůbec nevyja- dřuje proč otálím	Spíše nevyja- dřuje	Docela vyja- dřuje	Spíše vyja- dřuje	Určitě vyja- dřuje proč otálím
1. Obával/a jste se, že vyučující nebude s Vaší prací spokojen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Vyčkával/a jste, dokud spolužák/spolužačka udělá svou práci, aby Vám mohl/a poradit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Měl/a jste potíže rozhodnout se, co do práce zahrnout a co nezahrnout	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Měl/a jste příliš mnoho dalších věcí na práci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Měl/a jste několik otázek, které jste potřebovala probrat s vyučujícím, ale cítil/a jste se nesvůj/nesvá při představě že jej budete kontaktovat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Cítil/a jste obavy z toho, že můžete dostat špatné hodnocení.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Cítíte odpor k plnění úkolu, který Vám byl zadán někým jiným	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Nebyl/a jste si jistý/á, že toho znáte dostatečně dost na to, abyste práci napsal/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Opravdu nemáte rád/a práci na písemných úkolech	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Cítil/a jste se úkolem zahlcen/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Měl/a jste problémy se získáním informací od druhých lidí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Těšil/a jste se na vzrušení z práce na úkolu v poslední minutě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Nemohl/a jste se rozhodnout mezi tolika tématy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Měl/a jste obavy, že pokud by byla práce dobrá, Vaši spolužáci by k Vám cítili odpor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Nevěřil/a jste si, že odvedete dobrou práci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Cítil/a jste, že to prostě zabere příliš mnoho času, napsat tento úkol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Lákala Vás výzva počkat až do chvíle těsně před termínem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Věděl/a jste, že spolužáci také dosud nezačali s prací na zadaném úkolu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Nemáte rád/a lidi, kteří Vám stanovují termín	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Obával/a jste se, že nenaplníte svá vlastní očekávání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Měl/a jste obavy, že pokud byste obdržel/a dobré hodnocení, lidé by k Vám měli v budoucnu vyšší očekávání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Čekal/a jste, zda Vám vyučující nedá ještě nějaké další informace o zadaném úkolu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Máte na sebe velmi vysoké požadavky a obával/a jste se, že byste nebyl/a schopný/á tyto požadavky splnit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Cítíte se prostě příliš líný/á, abyste začal/a úkol psát	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Vaši přátelé Vás nutili dělat jiné věci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Příloha č. 6

PASS: Příčiny prokrastinace (Solomon a Rothblum, 1984)

Zamyslete se, prosím, kdy se naposledy vyskytla následující situace. Je před koncem *semestru*: Písemný úkol, který Vám byl zadán na začátku *semestru* má být velmi brzy odevzdán vyučujícím. Vy jste však dosud nezačal/a na zadaném úkolu pracovat. Uvádíme příčiny, proč jste na zadaném úkolu nezačal/a pracovat. Ohodnoťte každou z následujících důvodů na 5-stupňové škále, do jaké míry výrok vyjadřuje, proč jste na úkolu prokrastinoval/a.

	Vůbec nevyja- dřuje proč otálím	Spiše nevyja- dřuje	Docela vyja- dřuje	Spiše vyja- dřuje	Určitě vyja- dřuje proč otálím
1. Obával/a jste se, že vyučující nebude s Vaší prací spokojen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Vyčkával/a jste, dokud spolužák/spolužačka udělá svou práci, aby Vám mohl/a poradit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Měl/a jste potíže rozhodnout se, co do práce zahrnout a co nezahrnout	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Měl/a jste příliš mnoho dalších věcí na práci	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Měl/a jste několik otázek, které jste potřebovala probrat s vyučujícím, ale cítil/a jste se nespůj/nesvá při představě že jej budete kontaktovat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Cítil/a jste obavy z toho, že můžete dostat špatné hodnocení.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7. Cítíte odpor k plnění úkolu, který Vám byl zadán někým jiným	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Nebyl/a jste si jistý/á, že toho znáte dostatečně dost na to, abyste práci napsal/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Opravdu nemáte rád/a práci na písemných úkolech	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Cítil/a jste se úkolem zahlcen/a	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Měl/a jste problémy se získáním informací od druhých lidí	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Těšil/a jste se na vzrušení z práce na úkolu v poslední minutě	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Nemohl/a jste se rozhodnout mezi tolika tématy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Měl/a jste obavy, že pokud by byla práce dobrá, Vaši spolužáci by k Vám cítili odpor	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Nevěřil/a jste si, že odvedete dobrou práci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Cítil/a jste, že to prostě zabere příliš mnoho času, napsat tento úkol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
18. Lákala Vás výzva počkat až do chvíle těsně před termínem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Věděl/a jste, že spolužáci také dosud nezačali s prací na zadaném úkolu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Nemáte rád/a lidi, kteří Vám stanovují termín	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
21. Obával/a jste se, že nenaplníte svá vlastní očekávání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Měl/a jste obavy, že pokud byste obdržel/a dobré hodnocení, lidé by k Vám měli v budoucnu vyšší očekávání	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Čekal/a jste, zda Vám vyučující nedá ještě nějaké další informace o zadaném úkolu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
24. Máte na sebe velmi vysoké požadavky a obával/a jste se, že byste nebyl/a schopný/á tyto požadavky splnit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Cítíte se prostě příliš líný/á, abyste začal/a úkol psát	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Vaši přátelé Vás nutili dělat jiné věci	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>