

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**  
**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**  
Katedra psychologie

# **TIME MANAGEMENT**

## **U VŠ STUDENTŮ**

***Bakalářská práce***

Kateřina Kalivodová

Specializace v pedagogice: Výchova ke zdraví (2009-2012)

Vedoucí práce: PhDr. Božena Jiřincová

Plzeň, duben 2012

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

V Plzni dne 10. dubna 2011

.....  
*vlastnoruční podpis*

Děkuji vedoucímu bakalářské práce PhDr. Boženě Jiřincové za odborné vedení, cenné rady a vstřícné jednání.

Dále bych chtěla poděkovat své rodině a příteli za podporu a trpělivost během mého studia. Poděkování patří také respondentům, kteří ochotně vyplnili dotazníky pro mou výzkumnou část.

V Plzni dne 10. dubna 2011

.....  
*vlastnoruční podpis*

# Obsah

<b>ÚVOD .....</b>	<b>6</b>
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>7</b>
<b>1 TIME MANAGEMENT .....</b>	<b>7</b>
1.1 Úvod do problematiky.....	7
1.2 Časový stres a jeho dopad na zdraví a výkonnost .....	7
1.3 Vnímání a prožívání času.....	9
1.3.1 Orientace v čase.....	10
1.4 Různá pojetí řízení času .....	13
1.4.1 Princip času Kronos a Kairos .....	13
1.4.2 Dominance pravé a levé mozkové hemisféry .....	14
1.4.3 Vlastní rytmus .....	15
<b>2 METODY ORGANIZACE PRÁCE.....</b>	<b>17</b>
2.1 Předsudky a zlozvyky.....	17
2.2 Čtyři generace řízení času .....	18
2.2.1 Návyky podle Coveyho .....	18
2.2.2 Čtyři generace řízení času.....	20
2.3 Různé metody organizace času .....	23
<b>3 ZLODĚJI ČASU.....</b>	<b>28</b>
<b>4 PROKRASTINACE .....</b>	<b>31</b>
4.1 Vysvětlení pojmu prokrastinace.....	31
4.2 Akademická prokrastinace .....	32
4.2.1 Příčiny prokrastinace .....	33
4.3 Boj s prokrastinací.....	35
<b>5 PLÁNOVÁNÍ ČASU .....</b>	<b>37</b>
5.1 Stanovení cílů.....	37
5.2 Plánování a jeho průběh .....	39
5.2.1 Každodenní plánování .....	41
5.2.2 Dlouhodobé plánování.....	42
5.3 Plánovací nástroje .....	43

<b>6 ŽIVOT VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ .....</b>	<b>44</b>
6.1 Studium na vysoké škole.....	44
6.2 Aplikace metod Time managementu u studentů .....	47
6.1.1 Zloději času z hlediska studentů.....	48
<b>II. PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>50</b>
<b>7 ŘÍZENÍ ČASU JAKO DOVEDNOST VŠ STUDENTŮ.....</b>	<b>50</b>
7.1 Formulace cílů.....	50
7.2 Popis výzkumné metody .....	51
7.3 Průběh výzkumu.....	51
7.4 Charakteristika výzkumného souboru .....	52
7.5 Výsledky šetření .....	52
7.6 Shrnutí výsledků výzkumu .....	74
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>76</b>
<b>RESUMÉ .....</b>	<b>78</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>79</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>81</b>

# Úvod

Správné hospodaření s časem, time management, je v životě každého člověka velmi důležitou dovedností. Časový tlak je významným stresorem, který může negativně ovlivnit životní pohodu člověka i jeho zdravotní stav. Naopak správné řízení času může napomoci dosažení životních cílů. Důležitou roli hraje řízení času i u studentů vysokých škol.

Na základě mých osobních zkušeností není problematice time managementu pro vysokoškolské studenty věnována dostatečná pozornost. Domnívám se, že studenti této problematice nepřikládají takovou váhu, jakou si zaslouží. Díky tomu se zbytečně dostávají do nepříjemných situací, které mohou ohrozit jejich studium a mohou jim způsobit i zdravotní problémy, zejména ve zkuškovém období.

Téma bakalářské práce jsem zvolila proto, abych poukázala nejen na výhody plynoucí ze správného řízení času, ale také na úskalí, která jej provázejí. Proto se tato práce zabývá okolnostmi vedoucími ke správnému hospodaření s časem a eliminací faktorů, které tomu brání. Nedílnou součástí time managementu jsou různé principy a metody, které mají za cíl zlepšit řízení času. Mělo by jim však přecházet poznání sebe sama, uvědomění si preferovaných hodnot a zamyšlení se nad svými cíli.

Úvodní kapitola teoretické části je věnována osvětlení problematiky time managementu, objasňuje časový stres a přibližuje vnímání času v různých vývojových stádiích lidského života. Druhá kapitola pokládá základní kameny pro aplikaci time managementu. Shrnuje první kroky, které je třeba učinit pro změnu dosavadního myšlení a přístupu k řízení času. Třetí kapitola pojednává o zlodějích času. Jedním z cílů time managementu je snaha o jejich identifikaci a eliminaci. Čtvrtá kapitola se zabývá prokrastinací, odkládáním činností. Upozorňuje na rizika chronické prokrastinace, která má negativní vliv na lidskou psychiku a způsobuje nemalé problémy vzniklé zanedbáním povinností. Pátá kapitola hovoří o plánování, kterému by mělo předcházet stanovení cílů a hodnot. Součástí plánování je také úvaha nad jednotlivými kroky, pomocí kterých lze vytyčeného cíle dosáhnout. Poslední kapitola teoretické části věnuje pozornost vysokoškolským studentům.

Praktická část má za úkol zjistit, zda jsou studenti schopni si efektivně zorganizovat čas a je provedena dotazníkovým šetřením u studentů Pedagogické fakulty ZČU a studentů Lékařské fakulty UK v Plzni

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 TIME MANAGEMENT

Úvodní kapitola je věnována různému pojetí řízení času a přiblížení pojmu time management, se kterým se setkává každý, ať už si to uvědomuje či nikoliv. Je také zaměřena na orientaci v čase v různých vývojových stádiích lidského života.

### ***1.1 Úvod do problematiky***

V dnešním světě je přesná podstata pojmu „time management“ pro mnoho lidí nepochopitelná a nejasná. Time management, neboli řízení času či hospodaření s časem, zahrnuje různé metody, techniky a postupy, které při správné aplikaci dokážou pomáhat s organizací a řízením času. Součástí time managementu je také plánování, určení priorit, stanovení cílů a jednotlivých kroků, které vedou ke splnění úkolů, dále analýza stráveného času a závěrečná kontrola. Bedrnová (2009) upozorňuje na nutnost vymezení si nejdůležitější životní role, pro kterou je nutné si stanovit životní cíl a jednotlivé kroky, které k němu vedou. Nemělo by se zapomínat na rovnováhu mezi pracovním a osobním životem. V dnešní době je tedy řízení času důležité i v osobním životě při řízení sebe sama, v podobě uspokojování vlastních potřeb a požadavků, splňování přání, plánování životních cílů a priorit, v neposlední řadě zasahuje do životního stylu a kvality života. Bedrnová (2009) podotýká, že způsob, jak jedinec zachází se svým časem, je předpokladem toho, zda v životě uspěje či nikoliv.

Cílem time managementu je zvýšení efektivnosti a produktivity práce díky dobré časové organizaci. Time management by měl jedince naučit trávit méně času záležitostmi naléhavými, ale nedůležitými, a zaměřit se na ty důležité, při kterých může dojít k rozvoji jeho osobních kvalit. Každý by si proto měl uvědomit, že pracovat v časové tísní nijak nezlepší jeho kvalitu výsledků, i když se to může mnohdy zdát.

### ***1.2 Časový stres a jeho dopad na zdraví a výkonnost***

S time managementem úzce souvisí časový a úkolový stres. Pokud si jedinec není schopen zorganizovat čas, může se potýkat s nestíháním a problémy, které tomu následují.

Termín *stres* poprvé použil Hans Selye, dle něho je stres odpověď organismu na *stresory*, což jsou různé podněty, které jej vyvolávají. Křivohlavý (2003) za stresory považuje jednotlivé zatěžující vlivy či negativní faktory, které mohou způsobit nepříznivou životní situaci člověka. Selye rozlišuje stresory fyzikální a emocionální. (Selye 1966, in Mayerová, 1997) Ludvík Eger (1997) dělí stresory na fyzikální, toxické, infekční, fyzické, psychické a sociální.

Hovoří se také o stresové situaci, kdy jedinec není schopen se vyrovnat se stresory, která vede k vnitřnímu napětí a narušení rovnováhy organismu. „*Pro definici stresové situace je podstatný poměr mezi mírou (intenzitou, velikostí, tlakem apod.) stresogenní situace (stresoru či stresorů) a silou (schopnostmi, možnostmi apod.) danou situaci zvládnout. O stresové situaci (o stresu) mluvíme jen v případě, že míra intenzity stresogenní situace je vyšší než schopnost či možnost daného člověka tuto situaci zvládnout*“ (Křivohlavý, 2003, s. 170) Stresová situace může být způsobena jedním či více stresory, může se jednat i o nadměrné množství běžných starostí, které jedinec už není schopen zvládnout.

V pracovním prostředí může být stresová situace způsobena nadbytkem nebo naopak nedostatkem podnětů. Křivohlavý (2003) za stresory považuje přetížení z množství práce, neúměrně velkou odpovědnost, vysilující snahu o kariéru a kontakt s lidmi. Václav Hošek (1999) dodává nepřiměřené úkoly, které jsou nad síly jedince. Za další stresor lze považovat interpersonální konflikty, od kterých se odvíjí špatné vztahy na pracovišti.

Velkou roli hraje časový stres, který bývá způsoben především termínovanými úkoly. Dle Mayerové (1999) ovlivňuje výkon i pouhé vědomí stanoveného termínu. Spěch je negativně vnímán svědomitými a zodpovědnými lidmi, kteří chtějí podávat perfektní výsledky a mají pocit, že jejich výsledná práce tím bude poznamenána. Negativní dopad je o to větší, pokud se jedná o psychicky náročnější práci. Pod tíhou vědomí časového tlaku klesá koncentrace a schopnost vnímání jedince. Po emoční stránce časový stres nabourává psychickou stabilitu jedince neklidem, napětím, celkovým vytvořením nepříjemného prostředí, ve kterém není možné v pohodě a efektivně pracovat. S celou problematikou časového stresu samozřejmě úzce souvisí špatně naplánované činnosti a nevhodně či nemožně stanovené termíny. V takovýchto chvílích není psychicky slabší jedinec schopen dodržet časový plán, jindy efektivní pracovní návyky se zdají nevhodné.

Krátkodobý stres může působit jako motivující faktor, díky němuž se zvýší pracovní výkon a jedinec dosáhne maximálních výsledků. Při dlouhodobém psychickém zatížení se



zhoršuje pracovní výkonnost, objevují se poruchy vnímání a pozornosti, zpomalují se procesy myšlení, rozhodování a oslabuje se paměť. Jedinec častěji chybuje, a proto více dochází k mezilidským konfliktům. Také se objevuje oslabení psychické odolnosti vůči stresu, zhoršuje se i fyzická kondice. Dlouhodobé či silné působení může způsobit psychosomatická onemocnění, neurotické příznaky a celkové oslabení jedince. (Mayerová, 1997)

Dlouhodobý nebo silný stres má negativní dopad na zdravotní stav a výkon jedince. G. Price a P. Maier (2010) ve své knize udávají, že se projevuje pocením, třesem, vyčerpáním, zažívacími potížemi a bolestmi zad. Má vliv na intelekt v podobě zhoršení paměti a zpracovávání informací. Dle Mayerové (1997) se stres projevuje ve třech oblastech. Pod *fyziologickými poruchami* si lze představit změny krevního tlaku, zrychlení srdečního tepu, svalové napětí, nechutenství, bolesti břicha, zažívací potíže, migrény, dvojité vidění. *Emocionální poruchy* zahrnují prudké změny nálad, pocity únavy, nadměrný strach o své zdraví, deprese, úzkost, nervozitu, podráždění, problémy s koncentrací a rozhodováním, sníženou sebejistotu. *Poruchy chování* se projevují nižší výkonností, zhoršením komunikačních schopností, nezájmem o práci a snížení její kvality, vyhýbání se odpovědnosti a mohou vznikat i různé závislosti na návykových látkách, alkoholu, kouření, gamblerství a lécích na spaní.

Vnímání stresové situace je u každého jiné, záleží na předešlých zkušenostech, podpoře okolí, individuálních rozdílech jako jsou hodnoty, postoje, schopnosti jedince a odolnosti vůči zátěži.

### **1.3 Vnímání a prožívání času**

Vnímání a prožívání času je velmi subjektivní. Probíhá spíše na nevědomé úrovni, v různých situacích je vnímán čas jinak, pro někoho může stejná situace rychle plynout, jiným zase připadá neuvěřitelně zdlouhavá. Také se zdá, že radostné a příjemné okamžiky utíkají rychleji, než ničím významné či nepříjemné. Vnímání času je také ovlivněno věkem, zdravotním a psychickým stavem, únavou, atraktivitou činností a také tím, zda byl časový interval něčím vyplněn. Prožívání času má vliv na chování, bývá spojeno s emocemi a ovlivňuje dosažené výsledky a kvalitu života. Pocit dobře využitého času pozitivně ovlivňuje lidský život, ovšem častým problémem je neschopnost trávit čas dle svých představ, hlavně z finančních důvodů či vlivem jiných osob. (Nagel, 1992) Proto je třeba si uvědomit, že na

většinu cílů bývá vždy jen omezený čas a je nutné tomu přizpůsobit činnosti, které vedou k dosažení žádaného cíle či výsledku.

Je zajímavé se zamyslet nad tím, co pro člověka znamená čas. Je jisté, že pro každého něco jiného. Zcela opačné vnímání bude mít mladý člověk oproti starému, stejně tak vylučující bude srovnání zdravého s nemocným, svobodného s ženatým a zaměstnaného s nezaměstnaným. Také záleží na jeho smyslu života, životní náplni a zájmech. O tom vypovídá zajímavá myšlenka Alana Lakeina: „*Člověku, který si nechá čas vyklouznout ze svých rukou, vyklouzne z rukou i jeho život. Ten, který však má čas pevně v rukou, ten má pevně v rukou i svůj život. Z toho tedy vyplývá, že promarněný čas je promarněný život – využitý čas je naplněný život.*“ (Lakein, 1773, in Nagel, 1992, s. 11).

Trendem dnešní doby je neustálý spěch. Otázkou je, zda jsou lidé schopni se v tomto kolotoči zastavit a uvědomit si, že nejen spěch je klíčem k potenciálnímu úspěchu. Jestli dokážou zmírnit tlak okolí a přizpůsobovat ho sobě, místo toho, aby tomu bylo naopak.

### **1.3.1 Orientace v čase**

Dle Kurice (1986) novorozenec ani kojeneček nemají o čase ponětí, prvním časovým formátem je pro ně opakování činností. U kojence však Piaget už hovoří o souběžném rozvoji pochopení trvalosti objektu s počátečním chápáním času, prostoru a příčinnosti. V tomto věku jsou velmi důležité každodenní rituály, které by se měly opakovat vždy ve stejnou dobu, aby se dítě naučilo lépe vnímat různé časové údaje. (Piaget, in Vágnerová, 2000)

V batolecím věku začíná pronikání do širšího časového rozmezí. Orientace v čase je ale stále nejistá, dítě chápe pouze krátké časové úseky, které jsou spojené s jeho činností. Minulost ani budoucnost pro něho nemá význam, těmto pojmům ani nerozumí. Vzdálenější čas je pro něho tedy prázdný pojem, a proto se o něj vůbec nezajímá. (Vágnerová, 2000, 2005) Až ke konci batolecího období, tedy kolem třetího roku, začíná adekvátně používat pojmy jako nyní, ráno, večer aj. (Kuric, 1986)

V předškolním věku je dítě schopno rozeznat pojmy jako jsou dříve a později a také rozliší, co trvá kratší a co delší dobu. Pojem čas se rozvíjí velmi pomalu, předškolák měří čas v závislosti na egocentrismu a názorovém konkretismu poznávacích procesů prostřednictvím určitých událostí a opakujících se jevů, zvláště pokud jsou pro něho nějakým způsobem subjektivně významné. (Vágnerová, 2000) Vnímání času je tedy velmi nepřesné, v této době

se hovoří o tzv. *dětském prezentismu*, kdy děti žijí pouze přítomností a mají problém pochopit události z minulosti či budoucnosti. Děti v předškolním věku mívají tendence přeceňovat délku časového intervalu. Jsou schopny se orientovat ve dnech v týdnu, delší jednotky jako měsíc a roční období umějí vyjmenovat, mohou znát i jejich obsah, ale ještě je neumějí používat v úvahách. Dle Kurice (1986) jsou některé děti schopny rozlišovat den, noc, ráno i večer, problém jim dělají pojmy dnes a zítra, které si pletou. Ještě upozorňuje na fakt, že: „*Slovní označení času skutečně neodpovídá skutečným časovým jednotkám*“ (Kuric, 1986, s. 138). Vágnerová (2005) také hovoří o tom, že čas pro děti v tomto období není důležitý, ba pro ně může být i obtěžující, proto nespěchají a mnoho povinností se jim tedy musí mnohokrát připomínat. V batolecím a předškolním věku se den nedělí na 24 hodin, ale na různé události jako může být například snídaně, školka, oběd, hraní si u babičky, hraní si s tatínkem, večere, pohádka a spaní.

S nástupem do školy se mění vztah k časové dimenzi. Již od prvního dne se dítě seznamuje se systémem měření času, učí se organizaci školního života podle rozvrhu hodin. S kalendářem a hodinami se žák setkává v hodinách prvouky. (Klusák, 2005) U dětí mladšího školního věku můžeme zpozorovat velmi výrazné rozdíly při složité diferenciaci času. Vnímání času se vytváří v celém období mladšího školního věku a zdokonaluje se v další vývojové fázi. Dětem začínají být jasné výrazy jako brzy, později, dnes, zítra, včera aj. Výrazný vliv má základní škola a přístup učitele, kde se děti učí nejen počítat, ale i to, že se čas dá měřit. (Kuric, 1986) V raném školním věku je pro dítě čas stále spojen k určitému dění, až kolem 8. roku se pojem času zpřesňuje. Vágnerová (2005) hovoří o tom, že děti jsou schopny si zahrnovat různé události do jejich osobního času, tvoří si jakousi mapu různých významných okamžiků, které zasahují do přítomnosti, blízké minulosti a budoucnosti. Pomáhá jim v tom znalost kalendáře a povědomí o pravidelném střídání ročního období, jednotlivých měsíců a dnů v týdnu. Velký problém jim dělá vyjmenovat denní doby jako ráno, dopoledne, poledne, odpoledne, večer a noc. Plete se jim poledne a odpoledne, někdy něco vynechají či místo denní doby zařadí den v týdnu. Ve druhé třídě by žák měl správně určit a zapsat dnešní datum a rok. Také by se měl orientovat ve struktuře kalendáře a hodin, některé děti již znají jednotlivé měsíce různých ročních období a jsou schopny i říci, v jaký den začínají. Mívají ještě problémy s hodinami ve smyslu znázornění minut, celé hodiny jim starost nedělají. (Klusák, 2005) Je jim jasná časová nevrátlost, tedy to, že čas plyne jen jedním směrem, a proto ho nelze vrátit. (Vágnerová, 2005) Třetí třída je dána spontánní

rutinizací se získanými poznatky, ale také zapomínáním přes letní prázdniny. Na začátku školního roku mohou mít nesrovnalosti v tom, co dříve uměli, například si pletou pořadí jednotlivých měsíců. V dalším ročníku dochází k matematickým slovním úlohám s námětem času. (Klusák, 2005)

V dospívání se vnímání času postupně vyrovnává vnímání dospělého a děti mají přehled o minulých i budoucích časových úsecích. (Kuric, 1986) U adolescentů se objevují úvahy o budoucím životě a výrazně se mění postoj k němu, potřebují mít pocit svobody. Žijí hlavně přítomností, i když budoucnost je u nich také velmi důležitá. Upřednostňují ji jen tehdy, když nejsou spokojeni se současnou situací a v budoucnosti vidí její vyřešení. A naopak, pokud v budoucnu vidí nejistotu, upínají se spíše na přítomnost. Potřebují mít pocit otevřené budoucnosti, především o vyplnění představ budoucí profese. Důležitá je volba životního partnera a sdílení společných cílů. V dospělosti je nejdůležitější život dětí, které jsou pokračováním života rodičů, přenáší tradice a hodnoty. Velkým zlomem se stává odchod do důchodu, kdy lidé mají strach, jak naloží s volným časem. (Vágnerová, 2007)

Ve stáří dochází ke zhoršení časového odhadu, například z důvodu zpomalení psychických procesů. Jedinec má tendenci, ve srovnání s vlastním životem, vnímat okolní dění rychleji. Rok je pro něho relativně krátká doba, je možné, že z důvodu absence nových zážitků a významných událostí, mnohdy si nové zkušenosti ani nezapamatují. Jejich život je dán stereotypem a rutinou, které přispívají ke špatné schopnosti diferenciaci času. Mají problémy odhadnout trvání určitého úseku a stanovit si potřebnou dobu pro nějakou činnost. Také dochází ke zhoršení schopnosti využívání krátkodobé paměti. (Skorunková, 2008) Často se potýkají s nedodržováním časového limitu a mají pocit, že na ně okolí tlačí. Nutná je potřeba otevřené budoucnosti, tito lidé si přijdou zbyteční, mohou ztratit smysl života. Nejdůležitější pro ně bývají vnoučata a snaha pomoci svým dětem. Ke konci života mají strach z opuštění a ze smrti, záleží jim hlavně na budoucnosti jejich blízkých. (Vágnerová, 2007)

## 1.4 Různá pojetí řízení času

### 1.4.1 Princip času Kronos a Kairos

Kromě hodin člověka ještě ovlivňuje subjektivní čas neboli osobní vnímání času. Uhlig (2008) se ve své knize zabývá principy času Kronos a Kairos; postavami z řecké mytologie. Již ve Starém Řecku rozlišovali dva druhy časů, v time managementu je také dvojí chápání času, které tím rozlišuje lidi na dvě skupiny, podle toho, který z časů preferují. Důležité je, aby člověk našel rovnováhu mezi těmito typy časů. Měl by si naplánovat jen část dne a tím získá časovou rezervu, v které se může věnovat nečekaným činnostem. Pokud dokáže správně odhadnout situaci a styl řešení, může tak ovlivnit dopad stresu nebo se mu zcela vyhnout.

**Princip Kronos** je charakterizován strukturností a dochvilností. Lidé v této skupině umějí s časem zacházet a dokážou skoro přesně odhadnout, jak dlouho jim daná aktivita potrvá. Jsou velmi přesní, a proto nesnášejí nedochvilnost. Jejich silnou stránkou je spolehlivost, dodržují termíny a jejich práce je velmi efektivní. Kronos je znázorňován jako smrtka s kosou, je to symbol minulosti. Kronos je také bůh povrchově plynoucího času. (Uhlig, 2008) Dle Coveyho (2008) čas v pojetí Kronos představuje lineární posloupnost tvořenou z jednotlivých po sobě jdoucích okamžiků, které jsou všechny stejně důležité, a proto je dobré si uvědomit, že každá vteřina v životě je stejně cenná.

**Pojetí principu času Kairos** představuje spontánnost, klid, zapomnění na časovou tíseň. Lidé věří, že jejich cit pro čas jim napoví, kdy je vhodná chvíle realizovat své plány. Spoléhají na šťastné náhody, jako může být například zpoždění dopravy. Mají velké problémy s vnímáním objektivního času a velmi tomu napomáhá fakt, že si nijak neorganizují den a jednají na základě situace. Nemají reálnou představu doby trvání různých aktivit, protože „jejich čas“ jim utíká mnohem rychleji než ve skutečnosti. Kairos je Kronův vnuk, značí vnitřní čas, taktéž cit pro čas, projevuje se v dobrém načasování, ve schopnosti rozeznat dobrou příležitost a chopit se jí. (Uhlig, 2008) Covey (2008) pod slovem Kairos vidí „vhodný či kvalitní čas“. Tento čas pojí s prožitkem, nejedná se o množství času, ale spíše o jeho kvalitu. Covey to popisuje takto: „*V našem jazyce se toto pojetí času projevuje například tehdy, když se druhých lidí ptáme, zda se měli dobře. Neptáme se, kolik času (ve smyslu Kronos) něčemu věnovali, ale zda šlo o kvalitně strávený čas*“ (Covey, 2008, s. 31).

Z uvedeného vyplývá, že základem pro správné rozvržení svého času je dobrý odhad. Vhodným způsobem, jak toho docílit, je naplánovat danou činnost na dvakrát tak dlouhou dobu, než byl původní záměr. V případě, že se s takovým rozvrhem nelze vejít do běžného dne, je třeba se pokusit o redukci jeho položek.

**Příloha č. 1 – Ukázka testu s vyhodnocením.**

## **1.4.2 Dominance pravé a levé mozkové hemisféry**

*„Způsob, jak nakládáme se svým časem, je dán v našem mozku. Obecně platí, že více využíváme buď pravou, nebo levou hemisféru“* (Uhlig, 2008, s. 40). Covey (2011) ve své knize píše, že každá mozková hemisféra se specializuje na jiné funkce, ovlivňuje jejich řízení a zabývá se různými problémy. Dle Caunta (2001) je levá hemisféra zaměřená především na analytické pochody, pravá dominuje vizuálním a prostorovým pochodům. Tato teorie je velmi podobná principům času Kronos a Kairos.

**U monochronního typu** dominuje levá hemisféra a je typický pro lidi, kteří vstávají každý den ve stejnou dobu a jejich ranní rituály by se daly velmi snadno předvídat. Jsou velmi spolehliví, přesní, ovládají svůj čas a milují pořádek. Bývají výborní v činnostech, kde je potřeba přesnost a pečlivost. Ke svému životu nepotřebují společenské kontakty, ba dokonce je někdy považují i za přítěž. Na své okolí mohou působit tvrdě a chladně. Nevýhodou jsou pro ně neočekávané situace, které nejsou schopni zvládnout, a proto mohou neadekvátně reagovat. Naše kultura si vyžaduje spíše monochronní typ lidí, směrem k jihu Evropy se preferuje polychromní. (Uhlig, 2008)

**Polychronní typ**, tedy dominance pravé hemisféry, je charakterizován schopností lidí pracovat na více úkolech najednou a odbíhat k jiným činnostem. Často nejsou schopni daný úkol dokončit, anebo se zabývat detaily. Nedodržují termíny odevzdávání, chodí pozdě a jsou považováni za velmi nespolehlivé. V plánování a jednání je pro ně typická flexibilita a spontánnost. (Uhlig, 2008) Jejich velkou výhodou je kreativita a intuitivnost. (Caunt, 2001) Tito lidé jsou velmi optimističtí a pozitivně naladěni, sociální vztahy jsou pro ně tedy důležité a ke svému životu je potřebují, dokážou být jimi i pohlceni. Krize nastává v situaci, která vyžaduje monochronní jednání. I přesto, že se snaží si osvojit dovednosti spíše typické pro monochronní typ, zůstávají polychronní. Při nečekané změně plánu jim nedělá problém reagovat, a proto se nenechají tak snadno vyvést z míry. (Uhlig, 2008)

Úkolem time managementu je naučit člověka ovládat obě hemisféry, osvojit si přechod z činnosti na činnost, schopnost řešit úkoly dle potřeby a adekvátně reagovat na neočekávané situace. Spolupráce či soužití opačných typů může být problematické s mnoha konflikty. Monochronní typy vyžadují přesnost a pořádek, polychronní typy jim připadají neorganizovaní, chaotičtí a přelétaví. Pro zamezení zbytečným problémům, které se mohou objevit v partnerství či v práci, je důležité se snažit pochopit myšlení druhé strany. Rozebrání konkrétní situace může pomoci objasnit výhody opačného pojetí a zlepšit jednání v podobných situacích. (Uhlig, 2008)

## **Příloha č. 2 – Ukázka a vyhodnocení testu**

### **1.4.3 Vlastní rytmus**

Další pojetí je postaveno na vlastním rytmu jedince. Biorytmus lze definovat jako pravidelné střídání životních dějů. „*Biologický život člověka má vždy určitý rytmus. Střídají se v něm období bdění a období spánku, období aktivit a odpočinku*“ (Bedrnová, 1999, s. 36). Dědičné předpoklady a individuální biochemické procesy, které probíhají v lidském těle, způsobují, že výkonnost každého člověka se liší. Přizpůsobení se těmto procesům se výrazně podílí na zvýšení efektivnosti a výkonnosti.

**Ranní typ**, který je nejproduktivnější ráno, by měl tento čas využívat k stěžejním úkolům a banálnější věci odsunout na čas, kdy se jeho výkonnost snižuje.

**Noční typ** je nejvýkonnější odpoledne a v noci, proto je dobré si podle toho zařídit denní program. Důležité je si však uvědomit, že večery by také měly patřit rodině a přátelům, z tohoto důvodu by měla být večerní náplň vyvážená, jinak hrozí ztráta sociálních kontaktů. (Uhlig, 2008)

## **Příloha č. 3 – Obrázky křivek platné pro ranní a noční typ**

Nehledě na to, zda je jedinec ranní nebo noční typ, by měl mít pravidelný spánkový režim, který se střídá s bděním. Spánkem stráví jedinec kolem jedné třetiny života. Potřeba spánku je velmi individuální, někomu stačí šest hodin, jiní potřebují deset a více. Bedrnová (1999) hovoří o střední době spánku, jelikož si uvědomuje, že málo lidí uléhá a vstává ve stejnou dobu každý den. Ale i přesto, je dobré naslouchat svému tělu a tím si zvolit spánkový režim, který je pro něho nejvhodnější. Objektivní potřeba spánku se během lidského života

mění, v mladším věku je nutnost spánku vysoká, s věkem klesá a ve stáří může dosáhnout i kratšího času, než dolní hranice, tedy méně než šest hodin.

Lidské tělo i během spánku odpočívá, není zcela pasivní, stále pracují biologické funkce. Také pokračuje činnost mozku, která se projevuje především tím, že se jedinci zdají sny. Během psychické pohody má člověk většinou příjemné sny. Naopak tíživé sny se zdají především v období, kdy jedinec čelí nějakému tlaku z okolí. Oblíbené je denní snění, které se objevuje v mládí, ale může se vyskytnout i v dospělosti. Jedná se především o odreagování při situaci, která jedince nebaví nebo nudí a danou činnost přestane vnímat, jeho mysl se „ztrácí“. (Bedrnová 1999)

Bdělý stav představuje přibližně dvě třetiny života. Ve stavech bdění, které se střídají se spánkem, je pro jedince charakteristická jeho činnost. Může se jednat o dobytí energie konzumací potravy, studijními, sportovními, zájmovými činnostmi, pracovními povinnostmi a navazováním mezilidských vztahů. Bedrnová (1999) zmiňuje celkové životní tempo, které je ovlivněno nejen časovou náplní jedince, ale také fyziologií jeho organismu, nervovou činností a vlivem hormonů. Hovoří o lidech s pomalejším či rychlejším osobním tempem. Uvádí příklad studenta pocházejícího z venkova, který má problém zvyknout si na ruch města. Anebo naopak obyvatelé měst, kteří mají problém s klidným životem na venkově.

Práce a odpočinek vychází především z rytmu spánku a bdění. Stav bdění bývá rozdělen na pracovní a volný čas. Volný čas většinou obsahuje činnosti nutné pro zajištění své existence, popřípadě dalších členů rodiny, spadají sem i domácí práce. Bedrnová (1999) dodává, že člověku zbývá malé množství volného času, který by měl věnovat nejen sobě, ale také partnerovi a rodině.

Při únavě je vhodný pasivní odpočinek, například spánek. Pasivní odpočinek by si lidé neměli plést s nicneděláním. Velmi důležitou roli také hraje odpočinek aktivní, který obsahuje aktivity volného času. Je nutné je oddělit od studia, práce či domácích povinností. Bedrnová (1999) upozorňuje na fakt, že v dnešní době je problematické oddělit práci od volného času, protože mnoho lidí bere svou práci jako koníček. Odpočinek by měl být opakem studijní či pracovní náplně, tedy pokud člověk využívá duševního potenciálu, měl by trávit odpočinek fyzickou aktivitou a naopak.



## 2 Metody organizace práce

Tato kapitola je zaměřená na čtyři generace řízení času a návyky, které by si měl každý jedinec osvojit. Zahrnuje také různé metody, které při správném využití usnadňují organizaci a řízení času. Výběr by měl být ovlivněn životním stylem a pracovní náplní jedince.

### 2.1 Předsudky a zlozvyky

Existuje mnoho předsudků, které brání lidem začít s organizací času. Na místě je otázka, zda to říkají z lenosti a pohodlnosti, nebo se s danou situací již setkali a mají vlastní zkušenost. Je možné, že zrovna zvolená metoda nevyhovovala, ale to není důvod nevyužít další možnost. Mezi velmi oblíbené výmluvy patří, že starého psa novým kouskům nenaučíš anebo, že lépe pracují ve stresu. Je to především proto, že svou činnost odkládali tak dlouho, že nemají jinou možnost, než ji plnit v časové tísní. Neuvědomují si však, že odvedená práce nemusí být z nejlepších, právě pro ten spěch a nedostatečnou přípravu. V neposlední řadě má častý stres negativní dopad na zdraví jedince. Častým předsudkem je nepovažování pořádku za důležitý. Nejedná se přitom o perfektně naklizenou, ale o jakýsi systém. Přece jen neustálé hledání potřebných materiálů zabere mnoho času. Vystihuje to rčení: „*Kdo má chaos kolem sebe, nosí jej v sobě*“ (Pacovský, 2006, s. 25). Mnoho lidí také bojuje proti různým plánům, mohou tvrdit, že nejsou roboti, aby se museli striktně řídit nějakým plánem. Spontánnost a nápaditost přináší výhody, a pokud se dají dohromady s jistým řádem, může vzniknout výborný výsledek.

Důvodů, proč je daná činnost málo efektivní nebo je doprovázená řadou nepříjemností, může být mnoho, jedná se například o málo času, nedostatek zjištěných informací či nepřesné výsledky. Obvyklým problémem je, že lidé věnují pozornost více činnostem najednou. Výsledkem bývá nedůslednost či nesplnění obou a stres z časové tísně. Sen snad každého je splnění všech naplánovaných aktivit na daný den. Překážek se může objevit mnoho, od nenaplánování si dostatku času, až po neočekávané situace, které si žádají okamžité vyřešení. Velkým problémem dnešní doby je především tlak okolí, který po jedinci požaduje okamžité výsledky. On pak musí náročné úkoly vypracovávat i ve chvíli, kdy jeho tělo ani mysl nejsou na takový úkol připravené. Jde-li to, je dobré přizpůsobovat úkoly svým rytmům a snažit se ve volném čase, ať už aktivně či pasivně odpočívat. Za další chybu se dá

považovat plnění maličností, místo důležitých a naléhavých činností. Přece jen pocit, že se seznam činností pomalu krátí, motivuje, ovšem nahromaděné úkoly mohou způsobit vážné problémy.

## **2.2 Čtyři generace řízení času**

Covey (2008) ve své knize poukazuje na výrazný rozvoj time managementu, protože ještě před třiceti lety o něj nebyl takový zájem. Od té doby vzniká mnoho publikací, které se zabývají různými radami a metodami, jak pracovat co nejefektivněji a zvládnout co nejvíce věcí za krátkou dobu. V knize „To nejdůležitější na první místo“ autor popisuje zjištění, že většina lidí se orientuje na tři „generace“ řízení času. *„Každá z těchto generací staví na předešlé generaci a směřuje k větší efektivitě a kontrole“* (Covey, 2008, s. 26). Čtvrtá generace řízení času obsahuje klady předešlých tří generací a snaží se odstranit jejich zápory.

### **2.2.1 Návyky podle Coveyho**

Ještě před tím, než člověk začne používat jakoukoliv metodu organizace, je dobré si udělat pořádek sám v sobě. K tomu poslouží 3 návyky od Coveyho. Tyto návyky také pomohou pochopit čtyři generace řízení času, které z nich vycházejí a staví na jejich myšlenkách.

#### **1. návyk - Být proaktivní**

Pro první návyk, tedy být proaktivní, je základem sebeuvědomění, neboli to, jak člověk vidí sám sebe a také to, jak vidí ostatní. Je nutné si to uvědomit, jinak nikdy nezjistí, jak se vidí druzí lidé a jak vnímají svět, ve kterém žijí. Jen tak lze pochopit jejich jednání, aniž by do toho promítal své záměry a považoval se za objektivního. Další důležité vlastnosti, které umožňují být proaktivní, jsou představitost a svědomí.

Každý by měl mít o sobě určitou představu, nejen interpretovanou od svého okolí. Covey (2011) vysvětluje spojení slov být proaktivní jako jednat více, než iniciativně a být odpovědný za svůj život, tedy nepřipisovat chyby, které udělá, okolnímu prostředí a lidem. Opakem je reaktivní myšlení, které se smíří i s nevyhovující situací. Typickým příkladem člověka s reaktivním jazykem je, že s tím nemůže nic udělat; je prostě takový; musí to udělat a nemůže. Tito lidé také často používají „kdyby jenom“ či „kdybych“. Oproti tomu proaktivní

jazyk hlásá: podívat se na jiné možnosti; uvědomění si, že můžu být jiný; chci to udělat a rozhodnu se. (Covey, 2011)

Autor návyků upozorňuje na to, že mnoho lidí si myslí, že být proaktivní znamená být ctižádostivý, agresivní nebo bezcitný. Pravdou je, že se řídí hodnotami a dokážou se orientovat v realitě. Součástí proaktivity je uvědomění si okruhu zájmů a rozdělení je na ty, s kterými nelze nic dělat a ty, které lze rozvíjet. S proaktivitou souvisí i dodržování závazků, které si jedinec dává sám, či které má vůči jiným lidem. (Covey, 2011) Jde o to se nespokojit s tím, co přinese život, ale chce ho brát jako výzvu či příležitost. Tím se proaktivní člověk liší od ostatních, kteří si pouze stěžují a vymlouvají se na překážky, které jim překazily být úspěšní. (Bedrnová, 1999)

## **2. návyk - Začínáte s myšlenkou na konec**

Smyslem tohoto návyku je vědět, kam člověk směřuje a mít jasnou představu o cíli. Covey (2011) upozorňuje na to, že pokud je člověk zaneprázdněný, tak to ještě neznamená, že jedná efektivně. Může se stát, že dosáhl vítězství, která pro něho neznamenaají tolik, jako věci, kterých se vzdal.

Pro aplikaci tohoto principu v praxi je nutné si uvědomit osobní poslání, tedy to, jaký by člověk chtěl být, co chce dělat, čeho chce dosáhnout a zabývat se svými hodnotami. Autor doporučuje si napsat osobní poslání z hlediska důležitých rolí, jelikož to umožní harmonický a vyvážený život. Osobnímu poslání dávají strukturu a řád jednotlivé role a cíle, které je však nutné předtím identifikovat.

## **3. návyk - To nejdůležitější dávejte na první místo**

Covey (2011) píše, že náplní tohoto návyku je realizace dvou předešlých návyků. Bedrnová (1999) dodává, že je třeba si stanovit dílčí kroky plynoucí k hlavnímu cíli. Je dobré mít na paměti, že cíle se mohou během života měnit. Priority by se měly určovat z hlediska důležitosti a naléhavosti. Covey (2011) upozorňuje na rozdíl mezi naléhavým a důležitým. Dle něho je naléhavé to, co si vyžaduje okamžité a neodkladné řešení. Většinou bývají dané problémy na očích, proto není mnoho lidí schopno je ignorovat. Důležité činnosti se vztahují k výsledkům, díky nim může člověk realizovat své cíle, ale vyžadují vlastní iniciativu a proaktivitu. Na tento návyk navazuje kvadrant II, který obsahuje úkoly důležité, ale nenaléhavé.

## **2.2.2 Čtyři generace řízení času**

Po ztotožnění se s třemi návyky je možné se zaměřit na generace řízení času.

### **První generace**

První generace je charakterizována především poznámkovými bloky a psanými seznamy, které mají sloužit k připomenutí povinností. Lidé si je píší především proto, aby nezapomněli na něco důležitého. Uvedená metoda se dá aplikovat pouze pro soupis hlavních bodů činností. Ovšem při snížení pozornosti může docházet k nepříjemným výpadkům důležitých detailů, což vede k časové destabilizaci celého plánu. Důležité je vystihnout rovnováhu mezi hrubým seznamem úkonů a psaním všech i nepodstatných maličkostí, které na jednu stranu mohou znehlednit celý seznam nebo naopak nadměrně zatěžovat paměť. Tito lidé jsou schopni rychle a pružně reagovat na podněty z okolí a snadno se přizpůsobují novým situacím a způsobům řešení. Řídí se časovým plánem, který si připravili, ale nadměrně si neplánují a nestrukturují svůj čas. Může se však stát, že zapomenou na dohodnutou schůzku či nedodrží nějaký závazek, mohou se zdát pro ostatní nezodpovědní. (Covey, 2008)

První generace se nezabývala stanovením priorit, proto jednotlivé kroky, které člověk plní podle seznamu, nepřispívají k naplnění životních hodnot. (Covey, 2011)

### **Druhá generace**

Druhá generace se zaměřuje na různé plánovací nástroje, především diáře a kalendáře, které udržují přehled o domluvených schůzkách, jejich termínech a dalších povinnostech. Již se zde objevuje nutnost stanovit a naplánovat si cíle, Covey (2011) to shrnuje větou: „*Tato vlna řízení času odrážela snahu dívat se dopředu, plánovat budoucí události a činnosti*“ (Covey, 2011, s. 143) U této generace mají lidé pocit lepší kontroly nad svými věcmi, ale také si zde, jako u první generace, nestanovují priority. Soustředí se spíše na plnění určitého časového plánu, žijí přítomností. Ostatní lidi berou jako vyrušení od svých plánů, proto je zde zvýšené riziko mezilidských konfliktů. Jejich diář je pro ně velmi důležitý, potřebují ho ke svému životu především z důvodu duševního klidu. Ovšem i přes skvělý zápis poznámek se nevyhnou neuspokojení jejich potřeb, především pro nestanové priority. (Covey, 2008)

## **Třetí generace**

„Pro třetí generaci řízení času je typické plánování, stanovení priorit a kontrola“ (Covey, 2008, s. 27). Od předešlých generací se liší především tím, že se zde dává důraz na stanovení si priorit. Dochází k propojení cílů s hodnotami a prioritami. Pro každého je důležité něco jiného, ale všichni by měli mít nějaký cíl a směřovat za ním. Je zajímavé se zamyslet nad tím, co je to vlastně důležitost. Může to být například potřeba úspěchu, lásky či bezpečí. Výrazný vliv má výchova a prostředí, kde jedinec vyrůstá. Priority by si měl každý stanovit podle sebe, neměl by podléhat tlaku okolí. Otázkou však je, jak rozpoznat, kdy se rada může hodit ku prospěchu věci.

Mnoha lidem se toto řízení času zdá perfektní, ale bohužel má také své nedostatky. Pokud si špatně stanoví cíl a cestu k němu, budou mít velký problém vše splnit. Také je velmi důležitá motivace na cestě k cíli, která člověka udržuje v zájmu o danou činnost. Pokud klesne motivace, může i ztratit zájem o cíl. Pro mnoho lidí je tato generace příliš strukturovaná a nepoužitelná v praxi, protože nedovoluje spontánnost a flexibilitu. (Covey, 2008)

Pro třetí generaci je velmi důležitá zpětná kontrola. Lidé mohou mít dobrý pocit z možnosti kontrolovat svůj život, ale je nutné si ale uvědomit, že kontrolovat lze pouze rozhodnutí a ne důsledky. Souvisí s ní také výkonnost, tedy udělat více v kratší době. Mnoho lidí si však neuvědomuje, že ne všechny situace lze takto řešit, například emocionálního charakteru. V této generaci mají výraznou roli hodnoty, tedy to, co ovlivňuje člověka v jeho rozhodování a koriguje jeho jednání. Hodnotou může být cokoliv, od lásky, pocitu bezpečí po hmotné statky. Covey (2008) upozorňuje na to, že při dosažení něčeho, čeho si člověk cení, to nutně nemusí znamenat kvalitnější život. Kontrola, výkonnost i hodnoty se vztahují i k první a druhé generaci řízení času, ale třetí je staví do popředí.

## **Čtvrtá generace**

Covey (2008) je přesvědčen o tom, že i když lidé využívají nástroje ze tří generací, tak se v jejich jednání objevují i principy ze čtvrté, jelikož tyto principy jsou v jejich srdcích.

Třetí generace omezuje spontánnost a pružnost jednání, proto se mohou objevit problémy s jejím aplikováním. Oproti ní, čtvrtá uznává, že lidé jsou důležitější než věci, ale zároveň bere v potaz, že pro zvýšení efektivnosti práce je důležité se nejdříve zaměřit na sebe. Měly by být hlavní činnosti především z kvadrantu II, tedy důležité, ale nenaléhavé. (Covey, 2008) Kvadrant II zahrnuje aktivity, které se dle Coveyho (2011) nazývají „ostření pily“.

Jedná se o rozvoj čtyř dimenzí lidské podstaty – fyzické, duchovní, mentální a společenské. Rozvoj těchto oblastí by se měl stát pro člověka přirozeným, neměl by se do něho nutit. Autor doporučuje se fyzické, duchovní a mentální dimenzi věnovat hodinu každý den, hovoří o „každodenním soukromém vítězství“. Obnova dimenzí by měla být rovnoměrná, nemělo by se na žádnou zapomínat, jelikož to může způsobit negativní následky na zbylých. Je nutné si uvědomit, že dimenze jsou vzájemně propojeny, tedy rozvoj jedné se pozitivně projeví i v ostatních.

*Fyzická dimenze* obsahuje péči o tělo, správnou životosprávu, dostatek pohybové aktivity, pravidelný spánek a odpočinek. Covey (2011) klade důraz na cvičení, kterému se mnohdy lidé věnují, až když mají zdravotní potíže. Upozorňuje na riziko přeceňování sil. Vyzdvihuje schopnost být proaktivní, díky které jedinec u cvičení vytrvá a nezalekne se možných překážek či bolesti.

*Duchovní dimenze* má za cíl být ušlechtilým a dobrým člověkem, zahrnuje hodnotový systém člověka a to, kam směřuje. Obnova duchovních sil vyžaduje mnoho času, ale pokud jedinec pochopí, v čem spočívá smysl jeho života, ujasní si, co je pro něho nejdůležitější a vyřeší své vnitřní konflikty, přijde pocit, že ví, kdo je.

*Mentální dimenze* zahrnuje nejen duševní rozvoj a schopnost se učit, ale i průběžné vzdělání, které je nezbytné pro obnovu duševních sil. Jedná se o četbu odborné literatury, navštěvování různých kurzů či studijních programů. Covey (2011) upozorňuje na to, že mnoho lidí se dobrovolně nevzdělává mimo svůj obor a vůbec nečte, zato podléhají vlivu televize, kde ovšem z větší části nesledují naučné programy a vzdělávací dokumenty. Také vyzdvihuje důležitost psaní, například deníků, které zlepší vyjadřovací schopnosti jedince a pomůže mu ujasnit si myšlenky a pocity. Obnovou duchovní síly je také plánování, organizování a představy o cíli a cesty k němu. Obnova přispívá i ke schopnosti rozpoznat priority.

*Společenská a citová dimenze* jsou vzájemně propojeny a mají za cíl být dobrým přítelem. Na obnovu sil této dimenze není třeba vyhrazený čas, dochází k ní při kontaktu s lidmi. Vychází z tolerance při komunikaci, empatického naslouchání a schopnosti najít alternativní řešení či kompromis. Zdrojem vnitřní jistoty je přijetí správných principů a hodnot, pomoci druhým lidem, prospěšná a tvůrčí práce a zjištění, že i třetí alternativa může být výhodná.

Tato generace je odlišná od předešlých tím, že jejím smyslem není řídit čas, ale řídit sám sebe. Výhodou této generace oproti ostatním je pět předností a to *zaměřování se na principy, respektování hlasu svědomí*, kdy člověk žije v souladu s hodnotami a přizpůsobuje tomu své chování. Dále se jedná o *přesně stanovené osobní poslání s hodnotami a dlouhodobými cíli a vedení vyváženého života* díky stanoveným rolím. A také vyzdvihuje *týdenní plánování*. Výsledkem místo řízení času je zaměření se na zkvalitňování vztahů a dosahování výsledků. (Covey, 2011)

Mnoho autorů navazuje na myšlenky Coveyho, například Pacovský (2006) ve své knize uvádí, že správná cesta k výsledku je mnohem důležitější než samotný cíl.

## **2.3 Různé metody organizace času**

### **Eisenhowerův princip**

Tato metoda má pomoci rozlišovat činnosti podle nutnosti splnění. Je rozdělena na 4 kvadranty, z nichž každý obsahuje specifické vlastnosti úkolu. Touto problematikou se ve svých knihách zabýval S. R. Covey (2008, 2011), na jehož myšlenky navazuje mnoho autorů. Caunt (2001) ve své knize používá jiné názvy pro jednotlivé kvadranty a to sektory A, B, C a D.

#### **I. Kvadrant – úkoly důležité a současně naléhavé**

Těmto činnostem bývá obvykle věnována největší pozornost, jelikož si žádají okamžité vyřešení. Covey (2011) tyto úkoly považuje většinou za krize a neodkladné problémy, kterými se však plno lidí nechá zcela pohltnout a činnosti z tohoto sektoru jim zaberou skoro všechny čas. Pokud se bude jedinec soustředit pouze na tento kvadrant, nebude nikdy s ničím hotov. Upozorňuje také na to, že pokud lidé tráví až 90% času v tomto kvadrantu, ve zbylém čase řeší činnosti z IV., II. a III. nevěnují dostatečnou pozornost.

#### **II. kvadrant – úkoly důležité, ale nenaléhavé**

Tyto úkoly mnohdy souvisejí s dlouhodobými cíli. Caunt (2001) upozorňuje, že tyto činnosti mohou jít stranou na úkor prvního sektoru. Proto se časem mohou přesunout do bloku I., mezi důležité a naléhavé, kde už se většinou blíží jejich termín dokončení. Snaha o rovnováhu je co nejdříve plnit tento blok a zamezit možným krizím. Uhlig (2008) dodává, že v tomto sektoru by se nemělo zapomínat na relaxaci a udržování dobrých mezilidských

vztahů. Dle Coveyho (2011) je tento kvadrant základem efektivního osobního řízení a měl by obsahovat přípravu, prevenci, ujasnění si hodnot, plánování a odpočinek.

Více o tomto kvadrantu pojednává čtvrtá generace řízení času dle Coveyho.

### **III. kvadrant – úkoly naléhavé, ale nedůležité**

Dle Caunta (2001) tyto úkoly většinou odvádí pozornost od toho, co je důležité. Je dobré mít na paměti, že co je naléhavé, ještě nemusí být důležité. Autoři knihy „Time management“ doporučují zamyslet se nad tím, jaké následky může mít nesplnění urgentního úkolu a zda je opravdu tak neodkladný. Dodávají, že: „*Důležitost má přednost před naléhavostí*“ (Crkovská, Vácha, 1993, s. 111). Do tohoto kvadrantu patří různá vyrušení a neočekávané události, které si žádají brzké vyřešení. Někteří lidé mohou mít problém poznat, zda je daný úkol důležitý a mohou si myslet, že plní činnosti z kvadrantu I. (Covey, 2011)

### **IV. kvadrant – úkoly nedůležité a současně nenaléhavé**

Mnohdy jsou tyto činnosti pouhou ztrátou času, proto je dobré je zcela vynechat. Dle Caunta (2001) to bývají vytvořené výmluvy, které zdůvodňují, proč toho jedinec nestihl více. Dodává, že ale někdy může být problém poznat jejich nevýznamnou pozici. Uhlig (2008) ve své knize píše, že tento kvadrant je v některých modelech označován jako „odpadkový koš“, který obsahuje triviální činnosti a časově náročné aktivity, které ovšem nemají žádný nebo velmi nízký přínos. Dle Coveyho (2011) jsou to běžné činnosti a zbytečné věci. Bedrnová (2009) do tohoto kvadrantu řadí také nepřiměřené sledování televize.

## **Seznamy úkolů neboli to-do-listy**

I přes výrazný vývoj technologie stále patří psané seznamy úkolů mezi nejpoužívanější formu. Psaní seznamů může někomu pomoci získat přehled o tom, kolik toho udělal či neudělal. Někteří lidé si je píšou hlavně proto, aby na nic nezapomněli, anebo proto, že je pro ně náročné si vše pamatovat. Problém je, že se skoro nikdy nepodaří splnit vše ze seznamu, především pro neočekávané záležitosti, díky nimž se seznam prodlužuje. Důležité je nemít špatně svědomí, zaměřit se na důležité úkoly a snažit se je co nejméně odkládat. Psaní seznamů se ale může změnit ve zloděje času, a to v případě, že do nich jedinec neustále vpisuje poznámky. (Passig, 2010)



## Kontrolní seznamy (Check listy)

Jsou ideální v situacích, u kterých se opakuje podobná či stejná příprava na úkol, která je časově náročná. Výhodou je pouze jednou sestavený seznam, který se různě obměňuje. Dalším přínosem je jisté zautomatizování činnosti, proto je důležité nepožívat tyto seznamy v úkolech s variabilním průběhem. (Passig, 2010)

## Paretův princip

*„Pravidlo 80:20 vymyslel kolem roku 1900 italský ekonom Vilfredo Pareto, který zjistil, že zhruba osmdesát procent bohatství země kontroluje přibližně dvacet procent lidí“* (Caunt, 2001, s. 11).

Tento princip říká: *„Dvacet procent činností přináší osmdesát procent výsledků“* (Pacovský, 1994, s. 173). A na zbylých dvacet procent výsledků je vynaloženo osmdesát procent činností.

*„Druhá aplikace Paretova principu říká: Prvních dvacet procent energie investované do projektu přináší osmdesát procent výsledků“* (Pacovský, 1994, s. 174).

### Příloha č. 4 – Paretův princip

## Přístup ABC

Tato metoda je založená na principu Pareta a také vychází ze třetí generace řízení času. Jejím úkolem je určit priority a následně je seřadit podle důležitosti, tedy dávat nejdůležitější do popředí. Pod A by měly spadat aktivity, které přinesou nejvíce výsledků. (Crkovská, Vácha, 1993) Autoři knihy „Aktivní sebeřízení“ popisují, že nejdůležitější priority, tedy úkoly A, mají s vynaložením 15% času 65% celkových výsledků. U úkolů B, s využitím 20% času se získá 20% z celkového výkonu, tedy je vyrovnaný investovaný čas a získané výsledky. U priorit C, s kterými člověk stráví 65% času, získá jen 15% z celkových výsledků. Bývají to většinou rutinní úkoly, které se někdy mohou vyřešit samy od sebe.

Při dodržování metody A, B, C dosáhne jedinec 100% výsledků. (A.Bischof, K.Bischof, 2003)

### Příloha č. 5 – obrázek A B C

## **Metoda S.O.R.U.Z.**

Tato metoda je vhodná při organizaci úkolů, především pro jednodenní plán. Název je složen z počátečních písmen jednotlivých kroků. S značí *sumarizaci úkolů*, jedná se o shrnutí veškerých aktivit na daný den. Nemělo by se zapomínat na rutinní práce a činnosti, které se přesunuly z předešlého dne. Tento krok by měl být uvážený, není dobré si toho klást moc. Měl by v něm být zahrnut i čas na odpočinek. O zastupuje *odhad času na jednotlivé činnosti*, nemělo by se zapomínat na přestávky a přesuny z místa na místo. (Uhlig, 2008) R představuje *rezervní čas*, se kterým je dobré počítat každý den. Tento čas může zachránit neočekávané situace či technické chyby, například výpadek internetu. Crkovská a Vácha (1993) doporučují si naplánovat časovou rezervu 20-30%. Uhlig (2008) radí počítat s 20-50% rezervního času. A.a K.Bischof (2003) navrhuje si nechat 40% času, hovoří o pravidlu 60:40. U je zkratkou pro *určení priorit*, nejdůležitější úkoly by tedy měly být naplánované na dobu, kdy je jedinec nejefektivnější. Pod Z si lze představit *zpětnou kontrolu*, která má posoudit průběh plnění plánů, jejich úspěch a nedostatky. (Uhlig, 2008)

Tuto metodu, ale pod jiným názvem „Pět P“ prezentují ve své knize A. a K. Bischof (2003). Jednotlivé kroky začínají na písmeno P a znamenají: pište si všechno, posuzujte potřebu času, plánujte časové rezervy, přijímejte rozhodnutí, pak kontrolujte. Obsah jednotlivých postupů je stejný jako u výše uvedené metody S.O.R.U.Z.

## **Myšlenkové mapy (Mind maps)**

„*Myšlenkové mapy je název techniky pro strukturovaný zápis poznámek*“ (Pacovský, 1994, s. 16). Uprostřed stránky je napsaný daný problém a od něho se odvíjí všemi směry různé popisky, které se mohou dále větvit. Výhodou je přehledný a strukturovaný záznam jednotlivých problémů s vyznačenými vzájemnými vazbami mezi nimi. Díky této metodě lze připisovat další poznámky a podrobnosti, které v běžném lineárním zápisu způsobí chaos, či se na řádek nevejdou. Myšlenkové mapy jsou inspirující a lze se díky nim orientovat i v obsáhlém problému. Mohou se používat při hledání a hodnocení nových nápadů.

## Časový snímek týdne

Má za úkol zachytit v běžném týdnu všechny aktivity a dobu jejich trvání. Pro lepší přesnost, například z důvodu střídání činností v lichém a sudém týdnu, je nejlepší časový odhad čtrnácti dnů. Do tabulky se zaznamená čas trvání různých aktivit, pro náročnost stačí v intervalech 15 minut. Pacovský (2006) doporučuje si zaznamenávat i pocity a význam činností, tedy zda byli důležité nebo naopak naprosto zbytečné. Mnoho lidí si neuvědomuje, kolik času věnují různým činnostem, proto je zajímavé si udělat jakýsi odhad, který je dobré si také zapsat. O to překvapivější bývají výsledná zjištění. Na konci dvou týdnů má jedinec dvě tabulky, jednu, která je pouhým odhadem a druhou skutečnou. Porovnáním zjistí, zda byl jeho odhad přesný či nikoliv. Mnohdy věnuje plno času maličkostem, aniž by si to vůbec uvědomoval. Bedrnová (2009) doporučuje si pro úplnost zaznamenat výsledky procentuálně a graficky.

## Analýza SWOT

Tato metoda je založená na identifikaci slabých a silných stránek, které si jedinec vztahuje k sobě a příležitostí a hrozeb zvoleného úkolu, které jsou vztahovány k prostředí, kde žije. Název je složen z počátečních písmen výrazů, kdy S představuje anglický pojem *strengths*, neboli silné stránky. Za přednost se považují komunikační schopnosti, empatie, nápaditost a tolerance ke stresu. W jako *weaknesses*, tedy slabé stránky. Nedostatkem mohou být zdravotní potíže, tendence soupeřit či neschopnost empatie. O značí *opportunities*, tedy příležitosti, což jsou situace, které lze ovlivnit. T je zastoupeno anglickým výrazem *threats*, v překladu hrozby, což jsou překážky vzniklé okolní situací či jinými lidmi. (Pacovský, 2006)

## 3 Zloději času

Za zloděje času lze považovat jakékoliv osoby, situace či podněty, které způsobí vyrušení z činnosti a snižují efektivitu práce a hodnotu dosažených výsledků. Jedním z hlavních principů time managementu je jejich identifikace a snaha o eliminaci. Zloději času mohou být způsobeni nejen vlivem vnějšího okolí, ale také i vlastním přičiněním jedince. Pro každého je rušivým elementem něco jiného, je to velmi individuální a záleží především na prostředí, kde daný jedinec žije a pracuje a také na náplni jeho práce či studia. Odvíjí se to také od motivovanosti danou činnost uskutečnit, s klesající motivací klesá i míra zájmu o splnění.

Výrazným zlodějem času, který je způsoben okolním prostředím, je vyrušení návštěvou, zvonícím telefonem nebo nepříjemnými zvuky. Výkon jedince také ovlivňuje kvalita prostředí, kde má pracovat. Mezi další významné zloděje času patří jistě čekání a cestování. Tento čas lze však využít i pro jeho prospěch, například přípravou na další pracovní činnost. Nemělo by se zapomínat ani na domácí práce, nákupy a různé další povinnosti, které jsou nutné pro existenci jedince.

### **Kvalita pracovního prostředí**

Aniž by si to lidé připouštěli, kvalita a uspořádání pracovního prostředí výrazně ovlivňuje výkon. Touto problematikou, tedy kvalitou pracovního prostředí, se zabývá vědní obor ergonomie. Pracovní prostor a místnost by měly splňovat určité parametry, jedná se především o velikost prostoru a dostatečné osvětlení, jedinec by se zde měl cítit příjemně. Pro zlepšení nálady a celkové motivace pracovat jsou dobré různé předměty, jako mohou být květiny, obraz a dekorace. Základem je pracovní stůl, který by měl být přehledný a neměl by působit chaoticky. Jen pohled na nepořádek na stole výrazně tlumí chuť pracovat a budí v jedinci pocit, že nic nestihne. Ovšem je jasné, že každý si pod pojmem uklizený stůl představí něco jiného. Neměly by na něm však chybět potřebné materiály k dané činnosti, trhací blok, tužka, telefon, počítač a kalendář či diář. Uhlig (2008) doporučuje pouze jednu či dvě osobní věci, při větším množství budou odvádět pozornost. Caunt (2001) nerozumí, proč je nutné mít na stole osobní věc, není mu jasné, jak přispívá ke zvýšení produktivity, ale chápe, proč se to lidem může líbit. Ostatní podklady je dobré uložit do zásuvky či pojízdného boxu, ale mít je po ruce. Velmi opomíjenou věcí je pořádek v celé místnosti a ve skříni,

protože pouze při myšlence na nutnost generálního úklidu není jedinec schopen se soustředit na nutné úkoly. Nemělo by se zapomínat na pořádek v materiálech a potřebných dokumentech.

### **Vyrušování a jeho vliv na koncentraci**

Časté vyrušování má velmi negativní vliv na koncentraci jedince, která neustále kolísá a po vyrušení je obtížné znovu nabýt plného soustředění. Vyrušení bývá často způsobeno nejen neočekávanými návštěvami, ale i zvonícím telefonem. Ovšem na druhé straně se za zloděje času považuje i to, že jedinec sám od sebe volání a psaní textových zpráv vyhledává a tím odbíhá od rozdělané činnosti. Může to být dáno i tím, že pracuje v prostředí, kde kolem sebe nemá kolektiv či přátele a chce být s nimi v neustálém kontaktu. Z neustálé potřeby být s někým ve spojení se může vyvinout závislost, kdy jedinec není schopen bez mobilního telefonu fungovat.

Podobně jako vyrušování působí na pozornost i rušivý zvuk. Nemusí se jednat o výrazný hluk, ale nepříjemné pocity vyvolává i ruch z ulice či zvuky ze sousedství. Ve své knize Křivohlavý (2006) poukazuje na fakt, že hluk, který nevytváří jedinec sám, ale někdo jiný, je mu protivnější. Platí to také o zvuku, který není schopen ovlivnit. Vnímání nepříjemných zvuků je velice subjektivní a individuální záležitost, ale pokud jedinec má fungovat v prostředí, které je pro něho v nějakém směru stresující, jeho výsledky tím budou značně poznamenány.

### **Média a jejich vliv**

I přesto, že si to mnoho lidí nepřipouští, negativní vliv má i sledování televize, na který upozorňuje Bedrnová (1999). Jedinec ji není schopen vypnout ani v okamžiku, kdy ho program nezajímá. Podobným případem je častá kontrola doručených emailů a odepisování na ně, ale také bezcílné brouzdání po internetu. Velmi oblíbené je prohlížení slevových portálů a porovnávání jednotlivých nabídek. Lidé zde tráví čas i přesto, že si nic koupit neplánují. Ač se to nezdá, tak sem lze zařadit i čtení různých časopisů a novin. Samozřejmě je nutné podotknout, že se nejedná o jedny přečtené noviny o pauze na oběd, ale spíše o potřebu přečíst každý den několik výtisků. Také záleží na odbornosti a úrovni daných publikací.

## Čekání

Zajímavé je zamyšlení, kolik času člověk stráví čekáním, ať už na dopravní prostředek, na přednášku či u lékaře. Povzbuzující je zjištění, že i tento čas se dá efektivně využít ve svůj prospěch. Nemusí to vždy nutně znamenat, tvořit něco „nového“ či pokračovat v práci, ale může se jednat o prostou přípravu či menší relaxaci. Za přípravu lze považovat shrnutí myšlenek nebo nadcházejících povinností, pro relaxaci se naopak jako nejvhodnější jeví poslech hudby, čtení knížky či krátké posezení v kavárně. Podobné je to s nutným cestováním, které se dá mnohdy využít užitečněji než koukáním z okna.

## Další možné příčiny

Dále uvedené příčiny jsou především z hlediska povahy jedince, záleží na jeho schopnostech se s nimi vypořádat a vyvarovat se jich. Dle Crkovské a Váchy (1993) sem lze zařadit nadbytečné množství práce z důvodu neschopnosti zorganizovat si vlastní pracovní program a z neustálé potřeby se vměšovat jiným lidem do jejich záležitostí. Také je to díky tomu, že neumí říct „ne“. V pracovním prostředí to ve většině případů není možné, ale je dobré si dávat pozor na manipulativní kolegy, kteří se mohou snažit přenést své úkoly na slabší jedince. Často se lidé dostávají do této situace i doma, kdy se snaží všem zavděčit a pomoci, ale nemusí jim vše vyjít tak, jak by si představovali a mají pocit viny i doma. Na druhé straně není dobré neustále odmítat žádosti o pomoc a nabídky na různé společenské akce, jelikož to může vést až k odcizení se.

Výrazným zlodějem času je špatné plánování a stanovení si nemožných či nesplnitelných cílů, zapomínání důležitých činností a neschopnost správné komunikace. Té lze zamezit jasně a stručně formulovanými úkoly. Často jedinci povinnost odkládají nebo ji vůbec nezačnou. Důvodů je mnoho, například mají strach z neúspěchu, chtějí podat perfektní výkon, ale obávají se začít, nebo je pro ně úkol nezajímavý až nudný. Pravdou je, že i pouhý pocit nutnosti výrazně snižuje motivaci k jeho uskutečnění. O odsouvání činností, neboli prokrastinaci, pojednává samostatná kapitola.

## 4 Prokrastinace

### 4.1 Vysvětlení pojmu prokrastinace

Pod slovem prokrastinace, česky odkládání či liknavost, si lze představit odkládání všeho na zítra. „*Za prokrastinaci je obecně považováno oddalování rozhodnutí a práce na úkolech a toto nežádoucí chování (jež sebou nese neúspěch) následně doprovází pocity úzkosti*“ (Gabrhelík, 2006, s. 22)

„*Prokrastinace pochází z latinského slovesa procrastinare, jež je kombinací příslovce „pro“ (značící pohyb kupředu) a „crastinus“ (s významem „patřící k zítřku“)*“<sup>1</sup>. Jak asi každý ze své zkušenosti ví, odložit lze naprosto vše. Člověku, který prokrastinuje, se říká prokrastinátor, česky odkladač či liknavec. Ovšem je dobré brát na vědomí, že české výrazy zcela nevystihují pojem prokrastinace, je nutné použít víceslovného pojmenování.

Tímto problémem se zabývají psychologové asi posledních třicet let, nelze ale posoudit, zda se touto záležitostí zaobírali lidé již dříve, jelikož nejsou žádné poznámky. Ovšem již přísloví od Cicera „*Co můžeš udělati dnes, neodkládej na zítřek*“ poukazuje na fakt, že i naši předkové se s touto problematikou setkali. (Kramulová, 2011, s. 31) Passig (2010) říká, že v dnešní době prokrastinuje mnoho lidí, proto není vhodné tvrdit, že je to problém a prohlásit tyto lidi za nemocné. Je to dáno také uspěchaným životním stylem a faktem, že společnost vyžaduje od lidí především výkon. Zajímavé je, že tendence prokrastinovat klesá s věkem, možný důvod je naučení se správného odhadnutí času a hlavně schopnost poznat, co odložit lze a co ne. S odchodem do důchodu se tendence začíná zvyšovat, možným vysvětlením je pokles zdravotního stavu. (Kramulová, 2011)

Je důležité mít na mysli, že chronická prokrastinace má negativní vliv na lidskou psychiku, kromě problémů vzniklých ze zanedbání povinností se mohou objevit i různé zdravotní potíže. Dokladuje to následující věta. „*Mnoha prokrastinujícím subjektivně přináší opakované odkládání úkolů nepříjemné pocity a negativní emoce (výčitky, strach ze selhání, z nesplněného očekávání, vztek na sebe sama), které mohou vést ke snížení sebevědomí, k depresím, posilovat vyhýbavé tendence v řešení problémů*“ (Kramulová, 2011, s. 31).

---

<sup>1</sup> *Adiktologická ambulance* [on-line], c2010, poslední revize 06. 12. 2010 [cit. 2012-02-12]. Dostupné z [www: < http://poradna.adiktologie.cz/ >](http://poradna.adiktologie.cz/)

Názory na podobu prokrastinace se různí, záleží nejen na člověku, ale i na situaci. Zajímavostí je, že prokrastinující jsou méně ctižádostiví, což se projeví na jejich pracovním životě a ohodnocení. Naopak perfekcionisté mají menší tendence odkládat, nejspíše pro potřebu mít vše dokonalé. Za prokrastinaci lze považovat i to, že jedinec nejdříve pracuje na činnostech, z kterých má okamžitý užitek, ale díky tomu odkládá ty důležité záležitosti, které trvají delší dobu, ale mohou mít větší přínos. Také to platí o úkolech, které mají nejasný či vzdálený termín. Jedinec si jistě najde nějakou činnost, kterou je potřeba vykonat okamžitě. (Passig, 2010)

## **4.2 Akademická prokrastinace**

Ve vysokoškolském prostředí se hovoří o akademické prokrastinaci. U studentů je dána hlavně povahou studia s výraznou volností a možností výběru většinou z mnoha termínů. V tomto věku se spoléhá na jejich zodpovědnost, samostatnost a schopnost si dobře zorganizovat čas. Nelze tedy počítat s kontrolou z cizí strany, ale naopak je nutné si uvědomit, že zde už si každý nese následky za svá rozhodnutí.

Dle Passig (2010) je prokrastinace u mnoha studentů naprosto běžnou záležitostí, „sem, tam“ prokrastinuje až 75-95% a pravidelně asi 50% žáků. Gabrhelík (2006) uvádí, rozmezí od 50 do 70%. Problém však nastává v situaci, kdy prokrastinace způsobí studentům velké potíže. Mnoho důsledků se podaří vyřešit, ale pokud se odkládání dostane do chronické formy, může se stát, že je žák nucen ročník opakovat či je vyloučen.

Psycholog Roman Gabrhelík (2006) ve svém článku poukazuje na zajímavou myšlenku a to, že čím déle student studuje na vysoké škole, tím se jeho tendence k prokrastinaci zvyšují. Také se odkládání objevuje častěji u písemných či termínovaných povinností než u ústních zkoušek a závazných schůzek.

Formy prokrastinace se odvíjí od její četnosti, může se jednat o situační (dle Ferrariho se nazývá funkční), která se vyznačuje jen občasným odkládáním, které má logické odůvodnění, například z důvodu potřeby nových informací či z únavy jedince. Po nutné pauze mohou být výsledky v mnoha ohledech lepší. Na druhé straně se hovoří o chronické prokrastinaci, neboli dysfunkční (Ferrari, 2004) vyznačující se velmi častým odkládáním, které může způsobit vážné studijní problémy. (Ferrari, 2004, in Sliviaková, 2007)



Řešení akademické prokrastinace není snadnou záležitostí, laik by doporučoval studium oboru, který by studenta zaujal a bavil ho. Ovšem v každém studiu jsou zábavné i nezábavné předměty, a proto se tomu nelze vyhnout. Řešením dle Gabrhelíka (2006) je zkvalitnění vlastního sebeovládání, hlavně se naučit stanovit si cíle, kontrolovat jednotlivé kroky a lépe si organizovat čas. Na tom je ale třeba dlouhodobě a zodpovědně pracovat.

### **4.2.1 Příčiny prokrastinace**

Důvodů, proč jedinec odsouvá úkoly, může být několik a mohou mít různé následky. Základem je zamyslet se, proč tak jedná, zda se za tím neskrývá výmluva, například z lenosti nebo má opravdu vážný důvod k nesplnění. Pokud si není jistý správností zadaného úkolů a považuje to tedy za zbytečnou práci, která by nepřinesla žádné výsledky, je dobré celou situaci přehodnotit, popřípadě to prokonzultovat s někým z okolí.

Také se stává, že se jedinec cítí unaven a nemá sílu se do toho pustit. Řešením je zkorrigovat práci s jeho rytmem a pracovat v čase, kdy je jeho mysl nejvíce aktivní, zabrání tak zbytečnému trápení se nad neúspěchy.

Níže jsou rozepsány nejčastější příčiny, které jedinci brání v práci a tím podporují odkládání, hromadění a následující nestíhání plnění úkolů. Jistě by se dalo najít mnoho dalších, záleží to především na vlastnostech, povaze jedince a také na motivaci k práci.

- **Strach, podceňování se a nerozhodnost**

Obavy z neúspěchu velmi ovlivňují lidské jednání, projevují se především nechutí riskovat a zkoušet nové postupy. Lidé mají strach z možné chyby a následné kritiky ostatních. Dalším důvodem může být obtížnost úkolů, u kterých si jedinec není jistý, zda jeho schopnosti a vědomostmi budou dostačující. Často se jedná o rozhodnutí, která by v pozitivním směru ovlivnila jeho osobní či profesní život.

Podceňování se projevuje neustálou kontrolou již vypracovaného a potřebou upravovat a doplňovat hotovou práci. Se strachem z neúspěchu souvisí i nerozhodnost, která pokud je i v malých detailech, nepřinese ve většině případů žádný úspěch. Není dobré ani zdlouhavé uvažování nad tím, která z variant je lepší. (Crkovská, Vácha, 1993)

- **Perfekcionismus**

Zastánci precizních výsledků bývají puntičkáři, kteří ke svému životu potřebují mít vše dokonalé, a proto mají za oblíbenou výmluvu právě perfekcionismus. Tito lidé tvrdí, že pokud se do něčeho pustí, chtějí, aby to bylo nejlepší, a díky tomu to neustále odsouvají. Jejich problémem je nadměrné řešení detailů, které v konečném důsledku nemusí být vůbec důležité. V dnešní době plné konkurence je velmi důležité mít vše kvalitně zpracované, ale současně udržovat rozumný odstup od hranice, kdy se přehnaná snaha být perfektní stává přítěží. Odpovědí na otázku, proč chce jedinec podávat perfektní výsledky, může být i to, že je to jediná šance, kdy lze ukázat, co v něm je. (Uhlig, 2008)

- **Časová tíseň jako výmluva**

Někdo může tvrdit, že jeho pracovní výkon je nejlepší, pokud vše plní na poslední chvíli. Používá časovou tíseň jako výmluvu, ale ve skutečnosti se jedná pouze o neustálé odsouvání povinností. Neznamená to tedy, že pod časovým tlakem je jeho výkon lepší, ale to, že teprve začíná pracovat.

- **Pocit povinnosti jako překážka v práci**

Zajímavé je, že i oblíbená činnost se při vědomí povinnosti stává nežádanou. Nemluvě pak o úkolech, které oblíbené nejsou, ale je nutné je vykonat. Pouhý pocit nutnosti výrazně snižuje motivaci člověka daný úkol splnit. Tím odbíhá od naléhavých nebo důležitých úkolů a mnohdy se pouští do činností, které mohou být i obtížnější anebo naopak méně lákavé, ale nejsou povinností. (Uhlig, 2008)

- **Práce na více úkolech současně**

Práce na více rozdělaných úkolech značí zmatek, odbíhání od jednoho ke druhému ztrátu přehledu a v konečném důsledku nebývá ani jeden úkol zpracován tak, jak by mohl být. Platí zde pravidlo, že méně je někdy více. Jedná se také o odbíhání k nepodstatným věcem, které prodlužují plnění daného úkolu. Uhlig (2008)

- **Problém dodělat úkol do konce**

Tendence odkládat úkol vzniká již v okamžiku, kdy není stanoven pevný termín odevzdání. Jedinec má pocit, že je času dost, a proto není nutné se do činnosti pustit ihned. Také se může stát, že začne pracovat, ale z nějakého důvodu přestane a už se k rozdělané práci nevrátí. Může to být způsobeno neustálým vyrušováním, množstvím jiné práce anebo

z pouhé lenosti. Krize nastává v situaci, kdy jedinec neví, jak by měl pokračovat a má pocit, že veškerá snaha byla zbytečná. Crkovská a Vácha (1993) radí zpětnou rekapitulaci a možnou konzultaci s okolím pro nalezení nových řešení.

- **Nezajímavý úkol**

Ne každá činnost musí být zábavná, často může být nezáživná nebo až nepříjemná. Zde se projevují sklony odsouvat práci jak jen to je možné a upřednostňují se i náročnější úkoly. Vždy se však dostavuje trpké poznání, že i nezajímavá práce se sama neudělá, přičemž se takový postoj musí nutně projevit na její výsledné kvalitě. Nechuť, zošklivování či jiná degradace nevyhnutelného ovšem nikam nevede. Opět je tato problematika velmi individuální a záleží na každém jedinci, kdy u něho zvítězí rozum a i k takovýmto úkolům si najde kladnější postoj. Toho lze dosáhnout několika způsoby, od uplatnění určitého druhu tvůrčího ducha, po menší odměnu sobě samému.

- **Nedostatek informací**

Často před jedincem stojí úkol, na který je potřeba sehnat mnoho informací anebo se naučit něco nového. Z toho plyne časově náročnější příprava, která může odrazovat. V této situaci je důležité začít včas, protože nelze zcela odhadnout dobu získávání informací či učení se novému. Odsouvání se velkou měrou podepíše na výsledku, který by mohl být splněn mnohem efektivněji. Ale je dobré si uvědomit, že učení se novému nemá jen samé zápory, jelikož výhodou jsou nové vědomosti a dovednosti, které se mohou uplatnit v dalším úkolu.

## **4.3 Boj s prokrastinací**

Velmi se rozcházejí názory na způsoby řešení prokrastinace. V knize „Odložím to na zítra“ autorka doporučuje změnit postoj k lidem a věcem, tedy naučit se sebekázní. Ale dodává, že je normální odkládat úkoly, nelze to tedy chápat jako lenost. Říct si, že zítra se vše změní k lepšímu, je snadné, ale dodržet to, je velmi obtížné. Každý člověk bude potřebovat více pokusů, aby se mu to podařilo. Opakovaný nezdar může znamenat, že přistupuje k problematice z nesprávné strany a zde je třeba s odstupem zvolit jinou cestu k výsledku. (Passig, 2010)

Cestou, jak prokrastinaci předcházet, bývá motivace, vůle a disciplína. Příkladem může být situace, kdy je třeba vykonat nepříjemnou činnost. Vyčkávání na správnou motivaci se může minout účinkem, proto je třeba zapojit vůli. Při neoblíbené činnosti je vhodné stanovit si

na ni pevný čas a nevyhýbat se jí. Důležitou roli hraje vnitřní motivace. Při vnější motivaci může dojít k problémům s poklesem zájmu o dříve oblíbenou aktivitu. Vyplývá to z pocitu nutnosti, který koliduje se svobodomyšlným duchem dobrovolné činnosti. Pro mnoho lidí, kteří prokrastinují, existují dva druhy motivace „chci“ a „teď bezpodmínečně musím“, tedy jak vnitřní, tak i vnější motivace. (Passig, 2010)

Cílem boje s prokrastinací je dělat věci ve správnou dobu, vždy si tedy zvolit tu nejdůležitější činnost a nenechat se zahltit nedůležitými podružnostmi. Častým problémem se stává špatné svědomí, které mohou mít i velmi vytížení lidé. Je jisté, že nejlepším způsobem je tomu předejít ujasněním si životních cílů a snahou jít za nimi. Autorka radí si nedávat příliš velké časové úseky mezi jednotlivými cíli a také poukazuje na myšlenku Clarryho H. Laya, že realizace plánů v dohledné době je cestou k úspěšnému životu. (Lay, in Passig, 2010)

Na obranu prokrastinace představil Paul Graham ve svém eseji Good and bad procrastination zajímavý pohled: „*Většina publikací k tématu prokrastinace se zabývá jejím léčením. To je ovšem přísně vzato nerealizovatelné. Počet možných činností je nekonečný. Ať už pracujeme na čemkoliv, všechno ostatní zůstane neuděláno. Otázkou proto není, jak zamezit prokrastinaci, ale jak správně prokrastinovat*“ (Graham, 2005, in Passig, 2010, s. 51). S podnětnou myšlenkou také přišel profesor filozofie John Perry, který radí si méně důležitou práci plánovat jako naléhavou, tím pádem se jí bude člověk vyhýbat a zaměří se na závažnější úkoly. (Perry, in Passig, 2010) Prokrastinace není neřešitelným problémem, způsobů je mnoho, stačí si zvolit ten nejvíce vyhovující.

## 5 Plánování času

Tato kapitola je zaměřená na významnou složku time managementu a tou je plánování, kterému by mělo předcházet stanovení cílů a uvědomění si preferovaných hodnot. Smyslem plánování je nejen určení cílů, ale i úvaha nad jednotlivými kroky, pomocí kterých lze vytyčeného cíle dosáhnout. Plánování by mělo přihlížet i na zloděje času a snažit se jim vyvarovat. Každý by si měl uvědomit, že je velmi důležitá rovnováha mezi osobními a školními či pracovními cíli, nevyváženost sice vede k úspěchu na jedné straně, ale zároveň k neúspěchu na straně druhé.

### 5.1 Stanovení cílů

Plánování by mělo předcházet stanovení si cílů, kterých by jednou chtěl jedinec dosáhnout. Cíle se během života mohou měnit, především v závislosti na věku, subjektivních a objektivních možnostech a také vlivem různých překážek. Bedrnová (2009) upozorňuje na fakt, že výrazný vliv na preferenci cílů má rodinné prostředí, výchova a vzory, se kterými se jedinec během života ztotožňuje. Jiné požadavky mohou mít děti žijící v rodině, kde je nejdůležitější vzdělání a kariéra, odlišné ty, kde je prioritní rodina.

V dětství bývají cíle vysoké až nereálné, s postupem věku dochází k rozvoji lidského poznání a k reálnější představě o životě, ale i přesto není mnoho lidí schopno si životní cíle stanovit. Někteří pak mohou žít ze dne na den, aniž by si utvořili alespoň nějaký přehled o tom, kam by dále chtěli směřovat. Při studiu a po jeho ukončení bývají životní dráhy určeny jen rámcově, mění se až v průběhu pracovního života, kdy se vlivem nového poznání a působením vnějších okolností přizpůsobují skutečné realitě. (Bedrnová, 2009)

Velmi důležitá je jasná formulace cílů, která urychluje jejich realizaci. Mělo by se jednat nejen o pracovní cíle, ale také o osobní, na které se často zapomíná. Každý by se měl inspirovat myšlenkou Christiana Morgensterna: „*Kdo nezná cíl, nemůže najít cestu*“ (Morgenstern, in Nagel, 1992, s. 12)

V knize „Management osobního rozvoje“ autorka a kol. (Bedrnová, 2009) poukazují na efektivní dosahování stanovených cílů podle techniky SMART, kde počáteční písmena tohoto slova znamenají pět vlastností, které by každý cíl měl obsahovat. S představuje anglický pojem *specific*, neboli konkrétní. Jedná se o jasně dané zadání úkolu či cíle. M jako

*measurable*, tedy měřitelný. Velmi záleží na tom, zda je v silách jedince ho splnit. A zastupuje *agreed*, neboli akceptované. Pacovský (2006) zde dává důraz na motivaci a zájem o splnění. Smith (1998) pod A prezentuje výraz *action-oriented*, akční, který se vyznačuje konkrétní činností. R představuje slovo *realistic*, tedy dosažitelné, reálné. Poslední T dle Smithe (1998) značí *timely*, neboli termínované. Bedrnová (2009) používá ve své knize výraz *trackable*, dosažitelné. Daný cíl by měl být vhodně načasován a s jasně určeným termínem splnění.

Pacovský (2006) dává důraz i na dostatek času, správnou motivaci a kázeň. Pokud jedinci něco z uvedeného chybí, bylo by dobré se zamyslet nad jinými alternativami či si zvolit jiný cíl. Dodává, že je také důležitý samotný zájem o danou činnost a souhra podmínek jako jsou finance, vzdělání a informace. Dle Bedrnové (1999) je důležitá motivace i v otázce předsevzetí, která si lidé dávají v situaci, která jim nevyhovuje. Při nedostatku motivace to končí krachem. Radí si dávat krátkodobější cíle, spíše postupovat po krocích, než si stanovit takto velký cíl. Pacovský (2006) doporučuje se také zaměřit na kratší dobu a to spíše na priority, které zahrnují hodnoty, směry a zájmy jedince.

Crkovská a Vácha (1993) upozorňují na různé varianty nesprávně stanovených cílů, které jsou zmatené, nejasné, neúplné, nereálné či příliš ambiciózní. Doprovází je chaos, neustálé napětí, stres a zvyšuje se riziko neúspěchu, často se může jednat o zbytečné kroky navíc. Výsledky mohou být nesprávně zpracované, ba i nesmyslné. Varují i před příliš lehkými cíli, které snižují motivaci a nedostatečně podněcují k práci. Mohou být stanovovány jako kompenzace, a proto nemusí být tak atraktivní. Dle Pacovského (2006) by si měl jedinec dávat pozor i na více stanovených cílů najednou, mohou je doprovázet pocity zklamání, neschopnosti a vlastního nezdaru. Radí si i mezi stanovenými cíli určit prioritní a ty upřednostňovat. Ovšem Hyrum Smith (1998) tvrdí, že neúspěch vždy nemusí znamenat katastrofu, jedinec se může poučit ze svých chyb a dát si na ně příště pozor. Také říká, že neúspěch cíle může být výrazně ovlivněn názory ostatních z okolí, které ho mohou rozmlouvat či zrazovat. Důležité je bojovat se strachem a věřit si, že se daný cíl povede splnit. Častou překážkou bývá strach ze změny, a to i u jedince, který žije v nevyhovující situaci. Velmi to souvisí se strachem z prohry.

Dle Crkovské a Váchy (1993) by se měl jedinec při určování cílů zamyslet nad tím, zda dává přednost jistotě či náročnosti a zda chce dosáhnout okamžitých výsledků, či preferuje dlouhodobé cíle. Je nutné si ale uvědomit, že pouhé přání a sen, ještě neznamená stanovený

cíl. Aby se z té představy stal cíl, je nutné se pro něho rozhodnout, jasně ho vymezit a začít k němu směřovat.

Eva Bedrnová (2009) pojí krátkodobé cíle s denními aktivitami a upřednostňuje ty, které směřují k vytyčenému dlouhodobému cíli. Střednědobé cíle se vyznačují plněním denních povinností s vizemi časově vzdálenými a považují se za spojení mezi krátkodobými a dlouhodobými. M. Crkovská a S. Vácha (1993) tvrdí, že u dlouhodobých cílů může být mnoho cest, které vedou k jeho splnění, a proto by si měl jedinec zvolit tu nejvíce vyhovující a následně si určit jednotlivé kroky pro její dosažení. Pacovský (2006) naopak říká, že cesta může být pouze jedna. V obou případech je ale podmínkou jasně určený cíl a důkladně promyšlené jednotlivé kroky a možné následky a překážky. Upozorňuje i na důležitost jakési vidiny o výsledku, ale na druhé straně mohou být představy spíše na závalu.

## **5.2 Plánování a jeho průběh**

Při stanovených cílech by se měly v plánování objevit jednotlivé kroky a činnosti, které vedou k jeho splnění. I tyto kroky by měly být seřazeny podle důležitosti, tedy podle priorit. Bedrnová (1999) radí si vybírat činnosti, které jsou naléhavé a zároveň důležité. Upozorňuje na situace, kdy se má jedinec rozhodnout mezi naléhavým a málo důležitým a důležitým a málo naléhavým. Lidé se většinou zabírají tím, co je tlačí a zapomínají na rozvoj svých dalších možností. Typickým příkladem je studium cizích jazyků, které se v daném okamžiku nezdá tak potřebné, a proto není tak obtížné jej odložit. Plánování by mělo vycházet především z kvadrantu II, který obsahuje úkoly důležité, ale nenaléhavé. Více o tom pojednává třetí generace řízení času podle Coveyho (2008, 20011).

V knize „10 Přírodních zákonů managementu času a života“ se objevují „pravidla“, kterými je dobré se při plánování řídit. Ještě než začne člověk vše důležité sepisovat, je nutné si najít klidné místo, kde se nenechá ničím rozptylovat. Při samotném plánování je důležité nezapomínat i na dlouhodobé cíle a záměry a zařazovat jednotlivé kroky, pomocí kterých k nim jedinec směřuje. Úkoly by měly být jasně řečeny, aby byl i na první pohled jasný jejich obsah. Častou chybou bývá nadměrné množství úkolů na čas, v kterém se nedají stihnout. Tím se zvyšuje tendence odkládat, jedinec je v neustálé časové tísní a hrozí riziko, že se začne zabývat méně důležitými úkoly pro jejich snadnost a pro lepší pocit z plnění činností. I přesto, že to není lehké, je dobré se zamyslet i nad tím, kdo a co by mohlo plnění úkolů vyrušit a

naučit se vhodně reagovat. V plánu by se také měla objevit i časová rezerva pro případ neočekávané situace, která pokud nebude využita, může sloužit jako vhodný okamžik pro vyřešení dlouho odkládané a důležité povinnosti. Na závěr plánování je dobré seřadit úkoly podle důležitosti, tedy určit si priority i v naplánovaném seznamu. (Smith, 1998) Při plánování by se nemělo zapomínat na zloděje času, tedy situace a podněty, které vyruší z činnosti.

Crkovská a Vácha (1993) radí si plánovat úkoly s ohledem na výkonnost jedince. Nikdo není schopen pracovat celý den, každou hodinu se stejnou intenzitou, výkonností a nasazením. Tento čas je velmi individuální a odvíjí se od vlastního rytmu jedince. Názorným příkladem je křivka efektivity práce, která kolísá nejen během dne, ale i týdne.

Při plánování hraje též důležitou roli motivace. V situaci, kdy má jedinec splnit úkol, který pro něho není významný, motivace bude velmi nízká, z čehož plynou velké problémy. Také velmi záleží na tom, aby měl danou činnost v ohnisku pozornosti a neměl tedy možnost na ni zapomenout. Jak již bylo řečeno v předešlé kapitole, vliv má tedy vnitřní a vnější motivace.

Aby mělo plánování smysl, je dobré neustále při sobě nosit různé plánovací nástroje, například diář. Při zapisování si poznámek na volné papírky hrozí chaos či ztráta důležité informace. Smith (1998) varuje před používáním více pomůcek najednou, jelikož i pouhá aktualizace zabere velké množství času. Navíc je velmi obtížné všechny pomůcky udržovat aktuální, hrozí tedy riziko nedopsání si něčeho významného. Dává ale důraz na pocit kontroly nad svým časem, který v pozitivním směru ovlivňuje lidskou psychiku.

Při plánování hraje výraznou roli termínovanost. Pokud jedinec nemá jasný termín, má tendence činnost odkládat či jí nevěnovat takovou pozornost. V takových případech pak svádí boj s deadline a snaží se vše dohnat na poslední chvíli. Passig (2010) ve své knize píše, že je dokázáno, že s blížícím se termínem odevzdání práce, je činnost efektivnější. Při časovém tlaku si každý říká, že s další činností to bude jiné, vyhradí si pro ni více času a hlavně začne dříve. Opak je pravdou, většinou i ta další činnost má podobný průběh jako ta předešlá. Nejen, že se to projeví na výsledné kvalitě, ale i neustálý stres má negativní vliv na psychickou stránku jedince. Častou a velmi stresující činností je neustálá kontrola množství zbylých povinností. Oblíbené je také plánování, co v daný den se musí ještě stihnout, ale výsledkem bývá nestíhání a skluz ještě ten den. V těchto napjatých okamžicích je dobré si dávat pozor na mezilidské konflikty, které vznikají z malicherností. Je nutné si uvědomit, že rodina a přátelé



nemohou za to, že jedinec je v časovém skluzu a nestíhá dokončit úkol v termínu. Problémy v rodině mu práci nijak neulehčí, ba naopak ztíží, protože bude od úkolu odbíhat myšlenkami k situaci v domácím prostředí.

Vliv deadline lze v pozitivním směru brát jako motivaci k práci. Passig (2010) tvrdí, že řešením deadline není si naplánování více času, protože bývá využita pouze poslední pětina či čtvrtina. Ve své knize píše, že mnoho příruček radí si vymezit na daný úkol dvojnásobek času. Na druhé straně zákon profesora Parkinsona radí naopak pouhou polovinu času. Autorka z toho vyvozuje časový tlak v obou případech, ale v druhé situaci bude únosnější.

## **Příloha č. 6 - Kolísání intenzity, tvořivosti a výsledků**

### **5.2.1 Každodenní plánování**

Názory na krátkodobé plánování se velmi liší, Hyrum Smith (1998) ho vidí jako dobře investovaný čas, který přinese velké výhody a ušetří se na něčem jiném. Naproti tomu Bedrnová (1999) upřednostňuje týdenní plánování, protože v takto krátkém intervalu se jedinec věnuje jednorázovým termínům a nemusí být schopen přesunout pozornost k úkolům časově náročnějším. Záleží také na podrobnosti seznamu, někomu vyhovuje rámcové plánování, jiní potřebují podrobný plán s co nejvíce detaily. Míra důkladnosti je dána osobní charakteristikou jedince. Pacovský (2006) za výhodu denních plánů považuje jasný přehled aktivit, které zamezují tápání a časovým prostojům. Ovšem poukazuje i na nevýhody, které jsou především u příliš podrobně a pevně stanového plánu, který nenabízí čas pro nečekané události a odstup od daného řešení. Myslí si, že by se denní plán měl tvořit vždy předešlý den, ne na začátku daného dne. Denní plán by měl mimo jiné obsahovat dílčí kroky dlouhodobých cílů, ale také čas věnovaný rodině a odpočinku. Měly by se zde také objevit činnosti přesunuté z předešlého dne. Caunt (2001) varuje před velkým množstvím úkolů, které nelze stihnout. Díky možnému přesunutí z předešlých dnů může být seznam složen především z naléhavých činností, které jsou vázány na časovou tíseň.

Vyškrtnutí splněných úkolů pomáhá udržet v seznamu pořádek, ale Caunt (2001) varuje před tím, že mnoho lidí má tendenci si zapisovat i zbytečnosti, jen proto, aby je mohli vyškrtnout. Také hrozí riziko, že lidé budou plnit méně významné a snazší úkoly pro pouhé zredukování seznamu. Smith (1998) upozorňuje na to, že pokud v seznamu zůstanou náročné a důležité činnosti, tak pocit úspěchu a vnitřní pohoda člověka nebudou tak výrazné.

Denní plánování nemá smysl v případě, kdy jedinec má plán zpracovaný, ale neřídí se jím z různých důvodů, ať to je lenost, strach z následků, náročnost či nedostatek informací. V tomto případě bývá plánování spíše ztrátou času a energie.

## **5.2.2 Dlouhodobé plánování**

Pro III. generaci řízení času je typické dlouhodobější plánování, týdenní, měsíční, ale i roční. Většinou je však obtížné vše dodržet, v průběhu roku se může mnoho situací změnit. I přesto je ale dobré mít někde poznamenané dlouhodobější cíle, které připomínají a podporují cestu k žádanému cíli. Proto IV. generace přináší plánování týdenní s mnoha výhodami. Důležité činnosti jsou zaznamenány ve více dnech, tím se zvyšuje jejich vážnost a umožňuje se i jakási časová flexibilita s možností přesunutí úkolu na další den. Pacovský ve své knize tuto myšlenku formuloval: „*Nejen, že máme týden na jednom papíru (obrazovce...), ale také naše mysl uvažuje v týdenních periodách*“ (Pacovský, 2006, s. 195)

Dle Pacovského (2006) má dlouhodobější plánování velkou výhodu a tou je možnost včasného odhalení možné krize díky neustálému podvědomí o úkolech. Pro začátek je dobré si zvolit pevný den, kdy bude docházet k vypracování plánu na další týden. Varuje, že při nedodržování hrozí pouze denní či žádné plánování. John Caunt (2001) tvrdí, že týdenní plán na rozdíl od denního nemá za cíl přesně stanovené činnosti, ale jedná se spíše o přehled povinností. Přínosem je také zhodnocení minulého týdne, které může přinést něco nového, například zlepšení a zefektivnění. (Pacovský, 2001) Výhodou týdenního plánu je rovnováha mezi pracovním a osobním životem. Pokud se například člověk zdrží jeden den v práci, další věnuje své rodině a neohrozí tím ani jednu důležitou součást jeho života. Týdenní plán by měl tedy obsahovat pohled zpět, tedy zhodnocení předešlého týdne a pohled vpřed, a to naplánování toho následujícího. (Pacovský, 2006)

Měsíční plán je ideální období pro plnění jednotlivých kroků ročního plánu. Cíle by měly mít jasnou podobu, aby nedocházelo ke zbytečnému odbíhání z dané cesty. Tím také dochází k lepší kontrole a zhodnocení dalších pokroků. (Crkovská, Vácha, 1993)

Při dlouhodobém plánování je nutné mít stanovené kontrolní body a sledovat, zda se jedinec v úkolu opravdu posouvá vpřed. Kontrola měsíčních plánů také spočívá v zamyšlení se nad jejich průběhem, chybami a nedostatky, které by bylo vhodné změnit. Hodnocení bývá předpokladem dalšího plánování, pomáhá zlepšit povědomí o výsledcích a snaží se zamezit

stejným omylům. Dává také podnět k zamyšlení nad kvalitou odvedené práce, na možném zjednodušení a zlepšení. Pacovský (2006) upozorňuje, že cílem hodnocení není kritika, ale spíše ponaučení pro zlepšení. Crkovská a Vácha (1993) radí, se při dobře odvedené práci pochválit a odměnit. Nejde ale o materiální odměnu, ale o cokoliv, co potěší a dokáže motivovat k dalším výkonům.

### **5.3 Plánovací nástroje**

Proto, aby plánování mělo smysl a řád, je dobré používat nějakou pomůcku. Je mnoho možností, od čistého papíru po složité diáře či počítačové programy, do kterých si jedinec může zapisovat své myšlenky a povinnosti. Hlavním přínosem je fakt, že to, co má napsáno na papíře, už nemusí dále nosit v hlavě a stresovat se případným zapomenutím. Každý by si měl vybrat pomůcku, která je vhodná pro jeho typ práce či studia a jeho styl života. I přesto, že zaujme široký výběr nástrojů, je nutné si uvědomit, že špatně používaný systém spíše snižuje efektivitu práce. Nelze ale říci, která z pomůcek je nejlepší, jelikož každému vyhovuje něco jiného a je dobré si je vyzkoušet. Výhodou může být kombinace více typů, nejčastěji ručně psané a elektronické formy.

Jedinec by měl mít v nějaké pomůcce, tedy například diáři či počítači, zapsané nejen krátkodobé cíle, ale i dlouhodobé, které jsou rozčleněny na jednotlivé kroky. Je důležité mít povědomí nejen o cíli samotném, ale především o jeho jednotlivých etapách a hlídat jejich splnění.

*Papírové pomůcky*, především kalendáře a diáře, patří k nejstarším a nejoblíbenějším typům. Za jejich nevýhodu lze považovat možnost pouhého zápisu informací. Novějším typem jsou speciální plánovací systémy, tedy diáře, které jsou v různě složitém provedení. Lze v nich zapisovat plány v týdenních intervalech a mohou obsahovat místo na vkládání různých tiskovin a materiálů, které je dobré mít po ruce. V těchto speciálních plánovacích systémech je možné zaznamenávat grafy a myšlenkové mapy. (Pacovský, 2006)

*Elektronické pomůcky*, například mobilní telefony nebo notebooky, mají na rozdíl od psaných, zásadní výhodu a tou je možnost komunikace s okolím přes telefonní hovor či internet. Také mohou obsahovat doplňkové funkce jako kalkulačku, budík, mapy či fotoaparát. Lze sem radit také digitální diáře a databanky, které slouží podobně jako papírové diáře, tedy pro pouhý zápis povinností. (Pacovský, 2006)

## 6 Život vysokoškolských studentů

Tato kapitola je zaměřena na vysokoškolské studenty a jejich studentský život. Poukazuje na výhody i nevýhody vysokoškolského studia. Zabývá se také jejich volným časem a jeho organizací. Upozorňuje na důležitost správného režimu, kdy je nutný dostatek spánku a odpočinku, ale také nutnost sportovního vyžití.

### 6.1 Studium na vysoké škole

Studium na vysoké škole se velmi liší od středoškolského studia. Především se jedná o samostatnost jedince a odpovědný přístup. Každý vysokoškolák by si měl tedy uvědomit, že nestuduje pro svoje okolí ani pro své rodiče, nýbrž jen pro sebe. I přes náročnost tohoto období je považováno za nejlepší část života. Při výběru školy a oboru by měl jedinec uvážit, zda bude mít dostatek času na jeho studium a především, zda má reálnou možnost daný obor dostudovat. Jedná se o vědomosti, dovednosti, schopnosti, sebekázeň a zájem o danou problematiku. Začátkem je správný výběr střední školy a úvaha o své budoucnosti. Vysoká škola by měla být dalším krokem k získání odborného vzdělání. I přesto mnoho studentů netuší, čeho by v životě chtěli dosáhnout a daný obor si vybrali ze zájmu.

Většina studentů se na vysokou školu hlásí po splnění maturitní zkoušky na střední škole, ale studuje i mnoho lidí, kteří už pracují a potřebují si doplnit vysokoškolské vzdělání. Pro ně je studium velice náročné především z časových důvodů, ale také proto, že není lehké se po delší době vrátit do školních lavic. Mnoho studentů má již svoji rodinu, děti, a proto i mnoho jiných povinností. Mají obvykle problémy stíhat jednotlivé přednášky a učení, protože jim na ně přes pracovní důvody a péči o domácnost nezbývá mnoho času.

Studium vysokých škol má obrovskou výhodu a tou je volnost. Student si svůj rozvrh tvoří sám, vybírá si mimo povinných předmětů i ty, které ho zajímají, a dá se říci, že je pánem svého času. Problém ovšem nastává, pokud čas mimo školu, nebo dokonce místo školy, tráví nicneděláním. Je to způsobeno především nepovinnou docházkou na různé předměty. O tom, zda je to dobré či špatné řešení, mnoho studentů i vyučujících diskutují. Většina těch, kteří do školy nechodí, spoléhá na to, že nebude problém získat potřebné materiály od ostatních spolužáků nebo někde na internetu. Dalším důvodem, proč na vyučování nechodit, je ochota vyučujícího své přednášky poskytnout. U náročných předmětů i přes poskytnuté materiály

bývá docházka častá. Posledním příkladem jsou studenti, kteří začínají studovat v novém městě a chtějí ho co nejlépe poznat. Bydlí na koleji, kde to přímo svádí k „záškoláctví“. Proto místo přednášek navštěvují různé společenské akce, restaurace a nákupní střediska.

Častým problémem u studentů je nedostatek financí. Studium na vysoké škole není levnou záležitostí, a proto mnoho z nich musí trávit volný čas na brigádách. Někteří ale pracují i v době přednášek a seminářů, pokud se to opakuje, nemusí brát studium vážně. Bedrnová (1999) doporučuje se již během studia připravovat na profesní uplatnění prostřednictvím různých brigád, kde mohou jedinci získat nové zkušenosti, zlepšit si komunikační dovednosti, vidět daný obor v praxi a v neposlední řadě finančně pomoci rodinným výdajům.

S time managementem studentů se úzce pojí jejich přístup k učivu a schopnost se efektivně učit. Na začátku semestru mohou mít studenti pocit, že nemají žádné povinnosti a že na ty, které jsou, je dostatek času. Také nemají důvod se průběžně učit, protože zkoušky a zápočty jsou daleko. Ač se to nezdá, období volnosti uteče rychle a pokud nezačnou průběžně plnit různé úkoly a seminární práce, tak před zkouškami nic nestihnou. Proto mnoho studentů plní většinou na poslední chvíli činnosti naléhavé a už nevěnují pozornost těm, které jsou pro ně důležité, ale v danou chvíli nenaléhavé. Jedná se především o studium cizích jazyků, které pokud nejedou na semestr do ciziny, pro ně není aktuální. Měli by se naučit rozpoznat úkoly, které jsou důležité, popřípadě důležité a zároveň naléhavé. Pokud se zabývají pouze úkoly, které musí na poslední chvíli hasit nebo věnují pozornost těm nedůležitým, mnohdy až zbytečným, nikdy nedosáhnou výsledků, které by očekávali, či které si přejí.

Zkouškové období patří mezi velmi stresující, studenti se potýkají s časovým skluzem, stresem a mají pocit, že to nezvládnou. Ale na druhé straně je to doba, kdy student nemusí chodit na přednášky a opravdu má na učení čas. Velmi častým problémem je odbíhání od učení a hledání si všemožných úkolů, které jsou přednější. Je dobré si vymezit určité pauzy, které věnují odpočinku a nabytí nových sil, ale zbylý čas by měli investovat pouze do učení. Je nutné, aby se student učil v prostředí, které na něho působí příjemným dojmem, je uklizené a klidné. Je také velmi důležité mít v pořádku poznámky, pro každý předmět by měl mít založené samostatné desky nebo sešit, aby neměl chaos v podmínkách splnění daného předmětu a v samotném obsahu přednášek. Samozřejmě nejlepším řešením je učit se průběžně, především na obtížné předměty. Na konci semestru je toho hodně a díky nedostatku času mohou studenti dosahovat výsledků, které jsou pod jejich schopnosti. Výrazná motivace

pro co nejrychlejší plnění zkoušek je volno, než začne nový semestr. I přesto, že má jedinec v tomto období mnoho povinností do školy, je důležitý společenský kontakt s ostatními spolužáky a kamarády. Ujistění se, že ostatní jsou na tom podobně, studenta uklidní a nemusí mít poté takové výčitky svědomí, že vše nechal na poslední chvíli. Velmi důležitá je psychická podpora partnera a nejbližší rodiny, například jen tím, že ho nebudou rušit v předem sjednaný čas. Podobná situace nastává také při ukončení studia, kdy jedince čeká ten nejtěžší úkol, a to sepsání bakalářské či diplomové práce a státní závěrečné zkoušky. V takto napjatých situacích je velmi důležitý pohyb, především na čerstvém vzduchu, při němž dochází k okysličení mozku, zlepšení náladě, nabrání nových sil a i možné inspiraci novými nápady.

G. Price a P. Maier (2010) upozorňují na důležitou roli motivovanosti ke studiu, od které se odvíjí úsilí, které na studium vynaloží. Pokud student pouze plní požadavky pro pokračování do dalšího semestru, dobrovolně nečte doporučenou literaturu a o obor se dále nezajímá, hovoří se o „povrchním studentovi“. Ten většinou ke studiu nemá žádný vztah, může mu jít pouze o získání titulu. Ovšem je nutné mít na paměti, že nedostatek motivace bude vadit i budoucím zaměstnavatelům. Pro úspěšné studium je důležitý zájem o daný obor. Studenti si mohou zapisovat různé předměty nejen pro získání kreditů, ale také pro nabytí nových vědomostí. Kromě docházky na přednášky, plnění všech požadavků nejlépe před termínem odevzdání a dobrovolné přípravy, je dobré se zajímat o obor i v praxi. Lze číst časopisy o dané problematice, navštěvovat různé přednášky a semináře mimo výuku a podílet se na dobrovolné či charitativní činnosti.

V dnešní době je velký problém s pracovním uplatněním, proto je dobré ještě předtím, než jedinec začne uvažovat o vstupu do zaměstnání, si ujasnit, zda má předpoklady pro danou profesi. Některé vysoké školy pořádají veletrhy pracovních příležitostí, kde se jedinec seznámí s různými nabídkami a požadavky, které se od něho očekávají. (Bedrnová, 1999) K rozhodování slouží analýza SWOT, která již byla popsána v 2. kapitole. Jedná se o analýzu silných a slabých stránek jedince, příležitostí a hrozeb okolního světa. Volba povolání je rozhodnutí, které ovlivní celý život, zasahuje do osobního života, a proto je důležité jí věnovat velkou pozornost.

## **6.2 Aplikace metod *Time managementu* u studentů**

Součástí vysokoškolského studia je stanovení si studijních cílů, kterých by jedinec chtěl dosáhnout. Může se jednat jen o postup do dalšího semestru, anebo mohou cíle obsahovat činnosti, které obohatí jeho duševní rozvoj a pomohou mu proniknout více do problematiky, kterou studuje či ho zajímá. Velmi to ovlivňuje zájem o daný obor a především to, zda opravdu studuje to, co ho zajímá a baví ho. Mnoho studentů studují na školách, které pro ně nejsou tak žádané, například z nepřijetí na jejich vysněnou. Od toho se může odvíjet jejich celkový přístup ke studiu.

Jako dlouhodobý cíl bývá většinou úspěšně zakončené studium, přijetí na další vysokou školu anebo vydařený začátek profesního uplatnění. Za střednědobé cíle lze považovat postoupení do dalšího semestru či ročníku. Studenti si nejčastěji stanovují cíle krátkodobé, zaměřené na jednotlivé předměty v průběhu jednoho semestru. Jejich plánování je v podobném duchu, nejčastější je denní, které se hodí především studentům s volnými hodinami mezi jednotlivými přednáškami. Tento čas mohou věnovat zařizování různých záležitostí či přípravou na další předmět. Týden je pro ně ideální doba na rozvržení nutných povinností, ať už se jedná o napsání seminární práce či studium náročnějšího předmětu. Na každý den v týdnu si naplánují určitou část úkolu, kterou by se měli snažit dodržet. Není dobré zapomínat na časovou rezervu a čas věnovaný odpočinku. Dlouhodobé plány díky měnícímu se školnímu rozvrhu každý semestr není snadné stanovit a hlavně dodržet. Ale dlouhodobou aktivitou je učení se cizímu jazyku, kdy na každý měsíc připadá jasně daný počet kapitol v učebnici.

Studenti nejčastěji využívají diář, kde mají napsány všechny důležité termíny zkoušek a odevzdávání seminárních prací a časy přednášek a konzultací. Složitější plánovací systémy jsou spíše přítěží. Oblíbený je i mobilní telefon, který má výraznou výhodu a to možnost komunikace s okolím.

Velmi oblíbené jsou, vedle zápisů v diáři, seznamy úkolů. Nezáleží na tom, zda se jedná o seznam činností, které je nutné splnit ve školním týdnu nebo seznam kroků pro napsání bakalářské práce. Seznam by měl vycházet z plánování v blízké budoucnosti, protože je nutné vidět blízkost cíle, při opačné situaci klesá motivace a celková chuť se do práce pustit. Prvním krokem, může být i půjčení odborné literatury či konzultace s vedoucím práce. Nemusí se tedy

nutně jednat o náročné činnosti. Pro napsání bakalářské nebo diplomové práce jsou vhodné myšlenkové mapy, kdy má student rozepsané jednotlivé body a kroky a vidí vazby mezi nimi.

Pro denní plán je vhodná i metoda S. O. R. U. Z., která je více rozepsaná v 2. kapitole. S jako *sumarizace úkolů*, tedy shrnutí všech aktivit na daný den. Nemělo by se jednat pouze o školní aktivity, měl by se zde objevit i čas věnovaný odpočinku. O jako *odhad jednotlivých činností* bývá mnohdy zkreslen díky nutným přesunům na jednotlivé přednášky do jiných budov ve městě. Tento čas bývá často velkým zlodějem času, který lze ale využít alespoň zopakováním si látky. Je dobré s ním počítat, jinak hrozí nervozita z pozdního příchodu. R jako *rezervní čas* je vhodný o zkouškovém období, kdy si student stanoví jakou látku a kolik přednášek se jaký den naučí. Do časového skluzu se většinou dostává již první den, například z nepřiměřené volby nebo pokud stráví mnoho času zjišťováním doplňujících informací. U jako *určení priorit* by mělo zajistit plnění nejdůležitějších úkolů přednostně, tedy dávat nejdůležitější činnosti na první místo. Z představuje *zpětnou kontrolu*, která je vhodná pro zjištění nesplněného a zhodnocení průběhu úspěšného.

### **6.1.1 Zloději času z hlediska studentů**

Častým problémem studentů, především o zkouškovém období, jsou různé *zloději času*. Jedná se například o vyrušení ostatními členy rodiny nebo nepříjemné zvuky z okolí, proto je dobré si pro potřebný klid včas stanovit určitá pravidla, díky nimž se bude předcházet rodinným konfliktům. Zhoršené podmínky mají studenti, kteří bydlí na koleji. Kolem nich je plno dalších lidí, kteří se mají také učit a snaží se to oddalovat. Týká se to také chyb, kterých se dopouští sám jedinec. Bývá to odbíhání od činnosti, která ho nebaví, anebo má pocit, že už jí věnoval dostatek času. Studenti hledají všemožné důvody, jak oddalovat školní povinnosti, a proto jsou schopni věnovat čas i věcem, které za normálních okolností nevyhledávají či je nemají v oblibě, například uklízení.

Podobným případem je sledování televizních programů, které jedince nezajímají, bezcílné brouzdání po internetu, častá kontrola emailové pošty a sledování seriálů a filmů od kterých se nemůže odtrhnout. U mladší generace jsou v dnešní době oblíbené sociální sítě, kde mohou strávit čas, který chtěli věnovat učení. Je nutné brát v potaz ale i výhodu tohoto druhu komunikace, především pro možnost výměny materiálů a sdílení pocitů.



Ač si to mnoho studentů neuvědomuje, výrazným zlodějem času je i neustálá kontrola zbylých povinností a pročítání si denních plánů, před kterým varuje Pacovský. (2006) V případě pocitu, že se nestíhá vše naučit, mu časté procházení si zbývajících látek situaci neulehčí, ba naopak.

I přesto, že studenti mají pevně daný rozvrh, není výjimkou dlouhé čekání na vyučujícího, začátek semináře nebo zkoušky. Dalším důvodem jsou mezery mezi jednotlivými předměty, které nelze eliminovat. Subjektivně nejdelší čekání je na výsledky testu. Jeho součástí je důležitost sociálního kontaktu, zvláště v obtížných situacích. Názorným příkladem je čekání před obtížnou zkouškou, kdy jedinec může sdílet své pocity s ostatními, čímž se nepříjemné okamžiky stávají daleko únosnější. Samozřejmě to platí v dobře fungujícím kolektivu; negativní vztahy výrazně snižují náladu a tím i koncentraci, výkon a motivaci pracovat.

Zlodějem času může být i nadbytek práce, který mohou mít studenti s problémem říci druhým „ne“. Je jasné, že to nelze vůči učiteli na nesplnění podmínek předmětu, ale může nastat situace, kdy je práce rozdělena do dvojice či větší skupinky. Pokud má spolupracovat s dominantnějším člověkem, je možné, že svolí k vypracování většiny úkolu, aniž by mu to bylo příjemné. Důvodem může být i snaha o nejlepší výsledky s tím, že kolega to nebude mít tak kvalitně vypracované, a proto to celé udělá sám. U příliš ambiciózních studentů s neadekvátními cíli hrozí po nějaké době nebo po sebemenším neúspěchu naprosté vyčerpání a i možná nechut' dále studovat.

Zapomnětlivost není jen fenomén staršího věku, ale i studenti se s tím často setkávají. Je to dáno především velkým množstvím nových informací a následným přetížením. Pokud nemají po ruce poznámkový blok, neustále myslí na další detaily a především ze strachu zapomenutí se nedokážou soustředit na jiné činnosti a tím se výrazně brzdí při práci a vymýšlení nových nápadů.

Dá se říci, že je mnoho důvodů, které studenta vyruší či brzdí od práce. Proto je dobré se naučit rozlišit podněty důležité, které mohou přinést nový nápad a inspiraci a eliminovat nežádoucí zdroje stresu a časového tlaku.

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

### 7 Řízení času jako dovednost VŠ studentů

#### 7.1 Formulace cílů

Cílem této bakalářské práce bylo aplikovat poznatky získané teoretickým zpracováním problematiky a zjistit, jaká je realita ve vybrané sociální skupině, v tomto případě u studentů vysokých škol. V rámci praktické části byl proveden výzkum na dvou fakultách v Plzni. Byl zaměřen na dovednost VŠ studentů v oblasti řízení času.

Cílem praktické části bylo nalézt odpovědi na následující výzkumné otázky:

Jaké mají vysokoškolští studenti dovednosti řízení času?

Jaké jsou rozdíly v oblasti řízení času u studentů Pedagogické fakulty Západočeské univerzity a Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Plzni?

Na základě poznatků získaných studiem na Pedagogické fakulty ZČU a na základě poznatků, které mám o studentech Lékařské fakulty UK v Plzni, jsem stanovila následující hypotézy, které chci potvrdit šetřením v terénu.

$H_1$ : Studenti Lékařské fakulty UK v Plzni mají lepší dovednosti řízení času, nežli studenti Pedagogické fakulty ZČU v Plzni.

$H_0$ : Studenti Lékařské fakulty UK v Plzni nemají lepší dovednosti řízení času, nežli studenti Pedagogické fakulty ZČU v Plzni.

$H_2$ : Studenti Pedagogické fakulty ZČU věnují méně času studiu, nežli studenti Lékařské fakulty UK v Plzni.

$H_0$ : Studenti Pedagogické fakulty ZČU nevěnují méně času studiu, nežli studenti Lékařské fakulty UK v Plzni.

## **7.2 Popis výzkumné metody**

Pro zjišťování údajů byla zvolena metoda dotazníku, protože se předpokládalo hromadné zjišťování údajů prostředním internetových stránek [www.vyplnto.cz](http://www.vyplnto.cz). Otázky v dotazníku by měly být jednoznačně a srozumitelně formulovány, aby nedošlo ke špatnému pochopení při doplňování. Pro zjištění jasnosti otázek lze provést „předvýzkum“ u malého vzorku respondentů. Otázky mohou být uzavřené s jasně formulovanými odpověďmi, dále polouzavřené, kdy je respondentovi nabídnuta otevřená odpověď, kde může vyjádřit svůj názor při nesouhlasu s nabízenými odpověďmi. U otevřené otázky má dotazovaný možnost volného vytvoření odpovědi. (Gavora, 2000)

Pro výzkumné šetření bylo využito formy kvantitativního zkoumání, nestandardizovaného dotazníku. Aplikovaný dotazník je kombinací všech výše uvedených variant, obsahuje 4 úvodní otázky vypovídající o pohlaví, věku, oboru studia a bydlení respondenta a 29 otázek zaměřených na time management. Z toho obsahuje 1 uzavřenou otázku, 19 polouzavřených a 6 otevřených otázek. 3 otázky jsou škálového typu. Dotazník je rozdělen do 3 okruhů témat. Jedná se o okruh školní, mimoškolní a zaměřený na cíle. Ze školního okruhu nás zajímá čas strávený ve škole, studijní příprava a celkový přístup studenta ke studiu. Mimoškolní blok je zaměřený na volný čas jedince a jeho kvalitu. Okruh otázek vztahující se k plánování zjišťuje, zda studenti plánují nejen v krátkodobých, ale i v dlouhodobých intervalech. Dále zda si stanovují cíle i mimo studium a pokud ano, tak v jaké míře.

## **7.3 Průběh výzkumu**

Před zadáním dotazníku respondentům proběhl ve dnech 29. – 31. 3. 2012 předvýzkum, kterého se účastnilo 6 studentů, při kterém nebyly zjištěny žádné nejasnosti. Dotazník byl rozdělen v písemné podobě a také elektronickou formou prostřednictvím stránek [www.vyplnto.cz](http://www.vyplnto.cz), ve dnech od 1. 4. do 6. 4. 2012, studentům Pedagogické fakulty ZČU a studentům Lékařské fakulty UK v Plzni. Větší ochota vyplňování se výrazně projevila u studentů Lékařské fakulty.

Pro nedostatečné vyplnění byly vyřazeny 2 dotazníky od studentů Lékařské fakulty.

## 7.4 Charakteristika výzkumného souboru

Objektem mého zjišťování jsou žáci vysokých škol v Plzni, Pedagogické fakulty Západočeské univerzity a Lékařské fakulty Univerzity Karlovy. Z obou fakult se účastnil výzkumného šetření stejný počet studentů.

Z Pedagogické fakulty se výzkumu účastnilo celkem 60 studentů, 22 ze studijního oboru Biologie se zaměřením na vzdělávání, 12 z Výchovy ke zdraví, 5 z Tělesné výchovy se zaměřením na vzdělávání, 4 z Psychologie se zaměřením na vzdělávání, 4 z oboru Učitelství pro 1. Stupeň na ZŠ, 3 z Chemie se zaměřením na vzdělávání, 3 z Geografie se zaměřením na vzdělávání, 2 z Historie se zaměřením na vzdělávání, 2 z oboru Francouzština se zaměřením na vzdělávání, 2 z oboru Informatika se zaměřením na vzdělávání a 1 z oboru Učitelství pro MŠ. Skupina je tvořena převážně ženami (48 – 80%). Věkové rozhraní studentů se pohybovalo od 21 do 28let, výjimkou byl věk 50let, tento student má upravenou formu studia, ale jeho účast na přednáškách je velmi vysoká. Věkový průměr je 22.73. Přičemž 23,33 % tvoří studenti věku 21 let; 50% studenti, kterým je 22 let; 11, 67% s věkem 23 let; 6,67% s věkem 24 let; 5% s věkem 25 let; 0.67% s věkem 28 let; 0.67% s věkem 50 let.

Z Lékařské fakulty UK v Plzni se výzkumu zúčastnilo 60 respondentů z oboru Všeobecné lékařství, převážná část byla tvořena ženami (47 – 78,33 %). Věkové rozhraní studentů se pohybovalo od 21 do 26 let, věkový průměr je 22.21. Přičemž 0.67% tvoří studenti věku 20 let; 23,3% studenti, kterým je 21 let; 51,67% studenti 22let; 11,67% tvoří studenti 23 let; 6,67% s věkem 24 let; 0,67% s věkem 25 let; 3,3% s věkem 26 let.

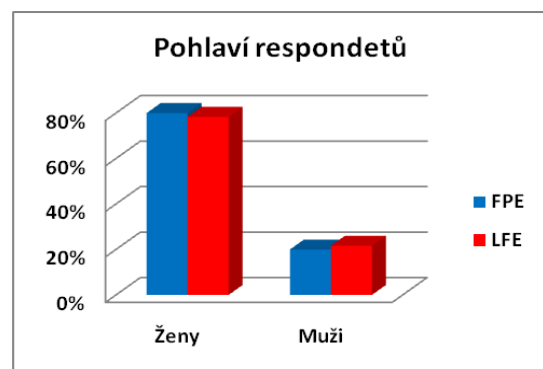
Dotazník je vyhodnocen pomocí srovnávací tabulky, sloupcového grafu vytvořeného v MS Excel a slovního závěru. Otázky č. 9, 10, 17, 26 a 29 nejsou vyhodnoceny procentuálně, protože respondenti měli možnost uvést více možností.

## 7.5 Výsledky šetření

### Charakteristika výzkumných souborů

Jste:

	Ženy	%	Muži	%
<b>FPE</b>	48	80%	12	20%
<b>LFP</b>	47	78,33%	13	21.67%

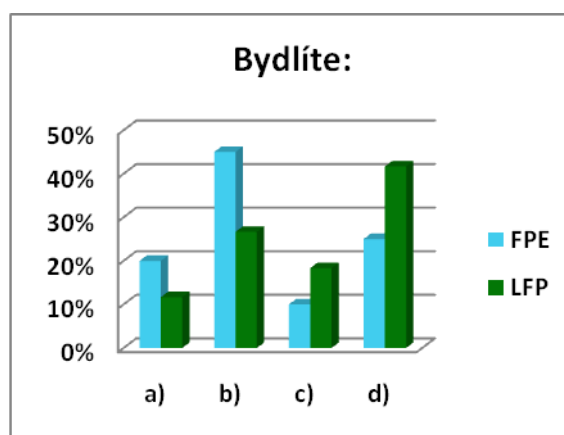


Výzkumu se účastnilo 48 žen a 12 mužů studující na Pedagogické fakultě ZČU a 47 žen a 13 mužů z Lékařské fakulty UK v Plzni.

### Bydlíte:

- a) sám nebo s partnerem
- b) s rodiči či jinými příbuznými
- c) na koleji nebo se spolubydlicími v pronajatém bytě
- d) střídavě (např. přes týden s partnerem či na koleji, o víkendu u rodičů)

	FPE	%	LFP	%
a)	12	20%	7	11,67%
b)	27	45%	16	26,67%
c)	6	10%	11	18,33%
d)	15	25 %	25	41,67%

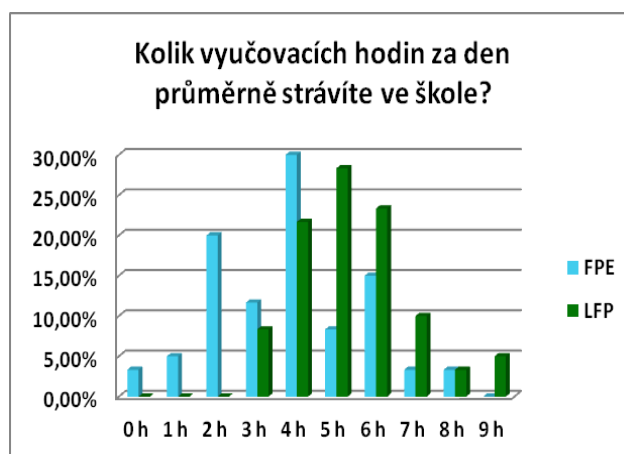


Z uvedeného grafu plyne, že skoro polovina studentů Pedagogické fakulty bydlí stále s rodiči, proto i nejčastějším zdrojem vyrušení

od učení je u nich rodina. 36 studentů Lékařské fakulty uvádí, že bydlí na koleji, proto jsou pro ně spolubydlicí častý zdroj vyrušení.

### OTÁZKA Č. 1. Kolik vyučovacích hodin za den průměrně strávíte ve škole?

Hodiny	FPE	%	LFP	%
0 h	2	3,33%	0	0%
1 h	3	5%	0	0%
2 h	12	20%	0	0%
3 h	7	11,67%	5	8,33%
4 h	18	30%	13	21,67%
5 h	5	8,33%	17	28,33%
6 h	9	15%	14	23,33%
7 h	2	3,33%	6	10%
8 h	2	3,33%	2	3,33%
9 h	0	0%	3	5%

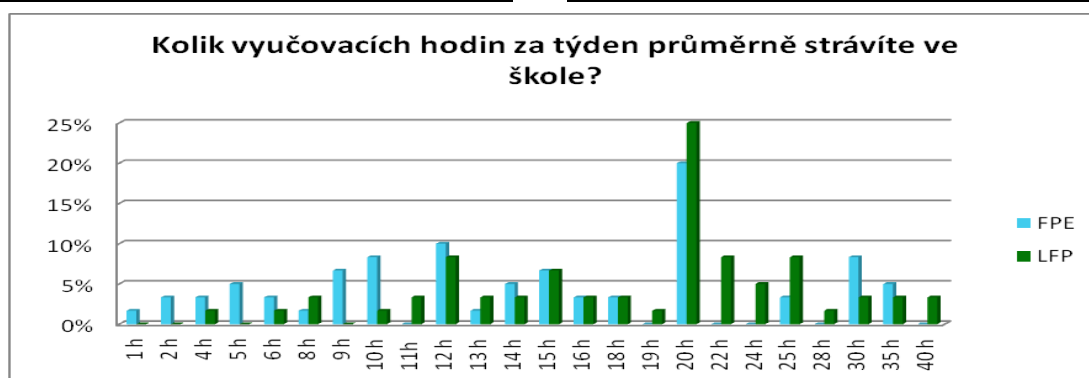


Z uvedeného grafu vyplývá, že studenti Pedagogické fakulty ve škole tráví méně času, 37 respondentů odpovědělo od 2 do 4 hodin, zatímco u Lékařské fakulty je nejvyšší výskyt od 4 do 6 hodin strávených ve škole.

## OTÁZKA Č. 2. Kolik vyučovacích hodin za týden průměrně strávíte ve škole?

hodiny	FPE	%	LFP	%
1 h	1	1,67%	0	0%
2 h	2	3,33%	0	0%
4 h	2	3,33%	1	1,67%
5 h	3	5%	0	0%
6 h	2	3,33%	1	1,67%
8 h	1	1,67%	2	3,33%
9 h	4	6,67%	0	0%
10 h	5	8,33%	1	1,67%
11h	0	0%	2	3,33%
12 h	6	10%	5	8,33%
13 h	1	1,67%	2	3,33%
14 h	3	5%	2	3,33%

hodiny	FPE	%	LFP	%
15 h	4	6,67%	4	6,67%
16 h	2	3,33%	2	3,33%
18 h	2	3,33%	2	3,33%
19 h	0	0%	1	1,67%
20 h	12	20%	15	25%
22 h	0	0%	5	8,33%
24 h	0	0%	3	5%
25 h	2	3,33%	5	8,33%
28 h	0	0%	1	1,67%
30 h	5	8,33%	2	3,33%
35 h	3	5%	2	3,33%
40 h	0	0%	2	3,33%

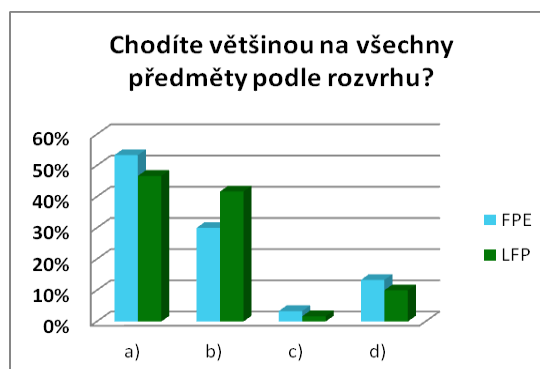


Navzdory výsledkům z otázky č. 1 je počet hodin strávených ve škole za 1 týden podstatně vyrovnanější, přičemž studenti Lékařské fakulty stále tráví ve škole více času.

Mnoho studentů uvedlo, že jejich počet hodin je rozdílný v lichém a sudém týdnu, ovšem neuvedli přesné hodnoty. U studentů Pedagogické fakulty je výrazný rozdíl i v ročníku studia, ve 3. tráví méně času na přednáškách, ale více v knihovně.

## OTÁZKA Č. 3. Chodíte většinou na všechny předměty podle rozvrhu?

- ano, chybím jen málo, většinou ze zdravotních důvodů
- ne, chodím jen na povinné
- mám individuální studijní plán, chodím dle pracovních možností
- jiné



	FPE	%	LFP	%
a)	34	53,33%	28	46,67%
b)	18	30%	25	41,67%
c)	2	3,33%	1	1,67%
d)	6	13,33%	6	10%

Zjištěné výsledky byly velmi překvapující, srovnám-li uvedené hodnoty u odpovědi a)

Pedagogické fakulty se skutečnou účastí na předmětech. Je zarážející, že téměř třetina studentů FPE a téměř polovina studentů LFP chodí pouze na

povinné předměty. Variantu d) zvolilo 6 studentů z obou fakult.

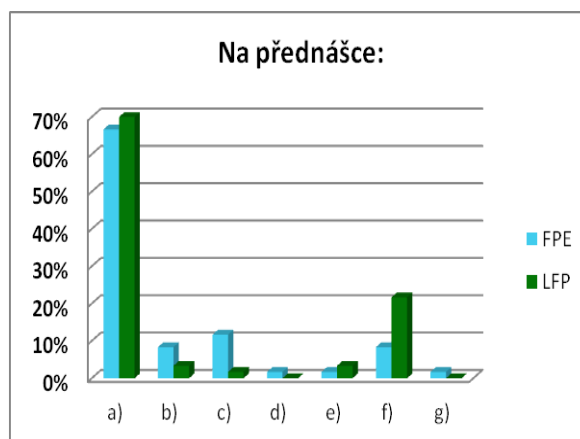
3 studenti Pedagogické fakulty uvedli, že navštěvují přednášky dle pracovních možností, další odpověděl, že chodí do školy podle nálady. 1 student napsal, že navštěvuje pouze zajímavě vedené přednášky a poslední uvedl, že do školy chodí, pokud se mu to nekříží s jinými volnočasovými aktivitami.

1 student Lékařské fakulty uvedl, že se snaží chodit co nejpochtivěji, ale často vynechává nepovinné předměty kvůli jiným aktivitám. 3 studenti odpověděli, že chodí na povinné předměty, tedy různá praktika, a někdy na nepovinné, další se účastní povinných předmětů a důležitých přednášek a poslední se snaží chodit na praktika a většinu přednášek.

#### OTÁZKA Č. 4. Na přednášce:

- a) většinou dávám pozor a zapisuji si poznámky
- b) většinou dávám pozor, ale poznámky si nezapisuji a sháním je od spolužáků během semestru
- c) většinou dávám pozor, ale poznámky si nezapisuji a sháním je od spolužáků až před zkouškami
- d) většinou se věnuji jiným činnostem a poznámky si sháním od spolužáků během semestru
- e) většinou se věnuji jiným činnostem a poznámky si sháním od spolužáků až před zkouškami
- f) na přednášky vůbec nechodím
- g) jiné

	FPE	%	LFP	%
a)	40	66,67%	42	70
b)	5	8,33%	2	3,33%
c)	7	11,67%	1	1,67%
d)	1	1,67%	0	0%
e)	1	1,67%	2	3,33%
f)	5	8,33%	13	21,67%
g)	1	1,67%	0	0%



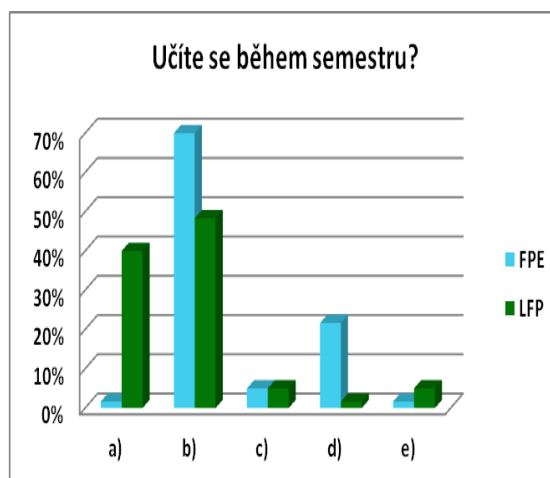
66,67 % a 70% respondentů na přednášce dává pozor a zapisuje si poznámky, což je vzhledem k počtu možností velmi pozitivní číslo. Celkem 4 studenti přiznali, že na přednášce nedávají pozor. Velká většina studentů má tedy potřebné materiály ke zkoušce včas.

Variantu d) volil pouze 1 student, uvedl, že je to různé.

### OTÁZKA Č. 5. Učíte se během semestru?

- a) průběžně
- b) jen na testy
- c) průběžně a na testy
- d) pouze o zkouškovém období
- e) jiné

	FPE	%	LFP	%
a)	1	1,67%	24	40%
b)	42	70%	29	48,33%
c)	3	5%	3	5%
d)	13	21,67%	1	1,67%
e)	1	1,67%	3	5%



Ze zaznamenaných dat vyplývá velký rozdíl ve způsobu učení.

Studentům Pedagogické fakulty vyhovuje pouze příprava na testy, kdežto studenti Lékařské fakulty více inklinují k průběžnému učení.

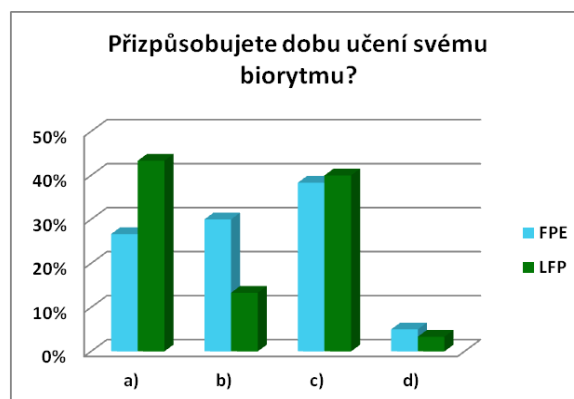
1 student Pedagogické fakulty uvedl, že se učí, když je třeba, například i na různé předtermíny.

Jeden respondent uvedl, že jeho studium se odvíjí od náročnosti zkoušek a další dva odpověděli, že v průběhu semestru se učí nepravidelně, zato o zkouškovém období velmi intenzivně.

### OTÁZKA Č. 6. Přizpůsobujete dobu učení svému biorytmu? (ranní x noční typ)

- a) ano, snažím se
- b) ne, neřeším to
- c) když to jde, tak se snažím
- d) jiné

	FPE	%	LFP	%
a)	16	26,67%	26	43,33%
b)	18	30%	8	13,33%
c)	23	38,33%	24	40%
d)	3	5%	2	3,33%



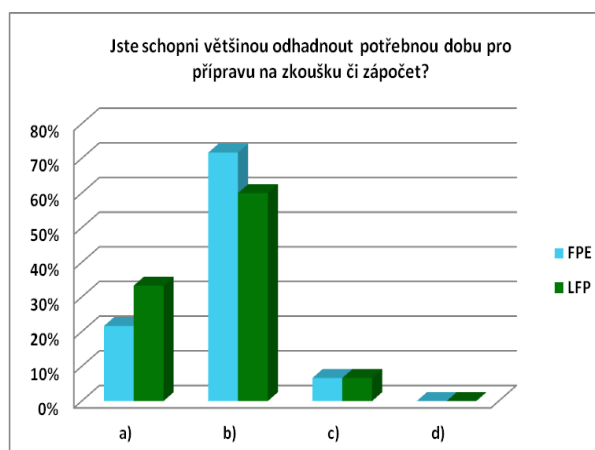
Výsledky FPE jsou u tří možností velmi vyvážené, ovšem 50 studentů LFP (83,33%) se snaží učení svému rytmu přizpůsobit. Variantu d) volili 3 studenti z FPE s tím, že jeden se učí pouze v noci, kdy má klid a další dva podle času a povinností. 2 studenti z LFP uvedli, že v případě nutnosti se učí pořád bez ohledu na denní dobu.



**OTÁZKA Č. 7. Jste schopni většinou odhadnout potřebnou dobu pro přípravu na zkoušku či zápočet?**

- a) ano a většinou se stíhnu vše naučit
- b) ano, ale v prvních dnech se učení tolik nevěnuji, pak nestíhám
- c) ne, nedokážu to odhadnout
- d) jiné

	FPE	%	LFP	%
a)	13	21,67%	20	33,33%
b)	43	71,67%	36	60%
c)	4	6,67%	4	6,67%
d)	0	0%	0	0%

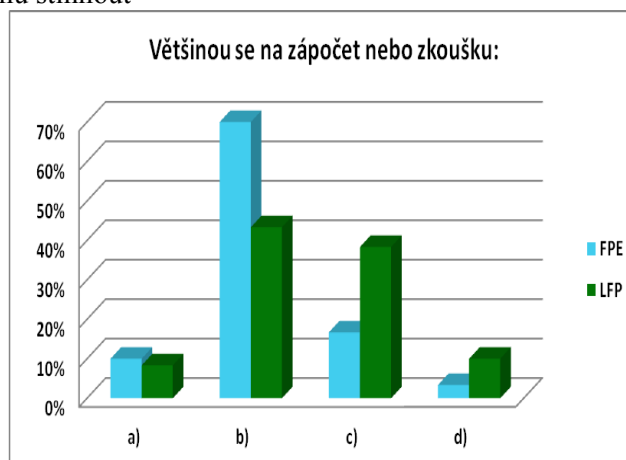


Pouze 8 studentů uvedlo, že není schopno odhadnout potřebný čas na učení, což je velmi příznivé číslo. Téměř dvě třetiny respondentů z obou fakult odpovídělo variantu *b*).

**OTÁZKA Č. 8. Většinou se na zápočet nebo zkoušku:**

- a) začínám učit až v okamžiku, kdy to nemohu stihnout
- b) stíhnu se naučit nezbytně nutnou látku
- c) učení si rozplánuji tak, aby mi zbyla i časová rezerva
- d) jiné

	FPE	%	LFP	%
a)	6	10%	5	8,33%
b)	42	70%	26	43,33%
c)	10	16,67%	23	38,33%
d)	2	3,33%	6	10%



Na odpověď *a*) reagovalo pouze 6 a 5 studentů, což je malé číslo. V odpovědích *b*) a *c*) jsou mezi fakultami značné rozdíly. U studentů LFP je častější případ plánování učení s časovou rezervou.

Variantu *d*) volili dva studenti FPE s tím, že jeden se snaží si vše rozplánovat, ale má většinou pocit, že nestihl vše, jak chtěl a druhý se učí přesně vymezenou dobu.

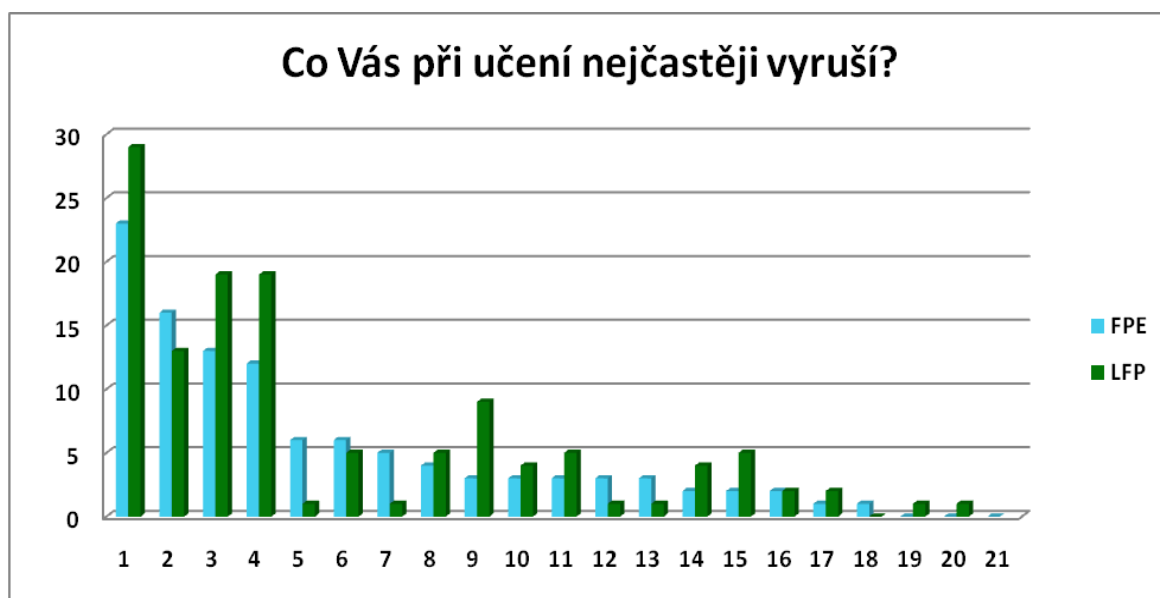
U studentů LFP je výběr této varianty častější, 3 uvedli, že si sice učení plánují, ale nedodrží to a další plánuje bez časové rezervy. 1 student se snaží učit důkladně, proto nestíhá vše a 1 se začíná učit včas, ale pro velké množství látky to neumí, jak by chtěl.

**OTÁZKA Č. 9. Co Vás při učení nejčastěji vyruší? Je možné uvést i více příčin. (mobilní telefon, hluk z ulice, spolubydlíci, rodina...)**

		FPE	LFP
1	Rodina	23	29
2	mob.telefon	16	13
3	hluk	13	19
4	spolubydlíci	12	19
5	nic nevyruší	6	1
6	sociální síť	6	5
7	internet	5	1
8	občerstvení	4	5
9	pc	3	9
10	tv	3	4
11	domácí zvíře	3	5

		FPE	LFP
12	další povinnosti	3	1
13	únava	3	1
14	hudba, rádio	2	4
15	partner	2	5
16	naprosto vše	2	2
17	přátele	1	2
18	předcházet vyrušení	1	0
19	vlastní myšlenky	0	1
20	ztráta soustředění	0	1
21	pauza na wc	0	1

Nejčastější příčiny vyrušení jsou u obou fakult stejné, jedná se především o rodinu nebo spolubydlíci, mobilní telefon a hluk. Mezi nejčastější zdroje hluku dotazovaní uváděli rámus z ulice, od sousedů či z vedlejší místnosti. Pouze 6 studentů z FPE a 1 z LFP uvedli, že je nevyruší nic.

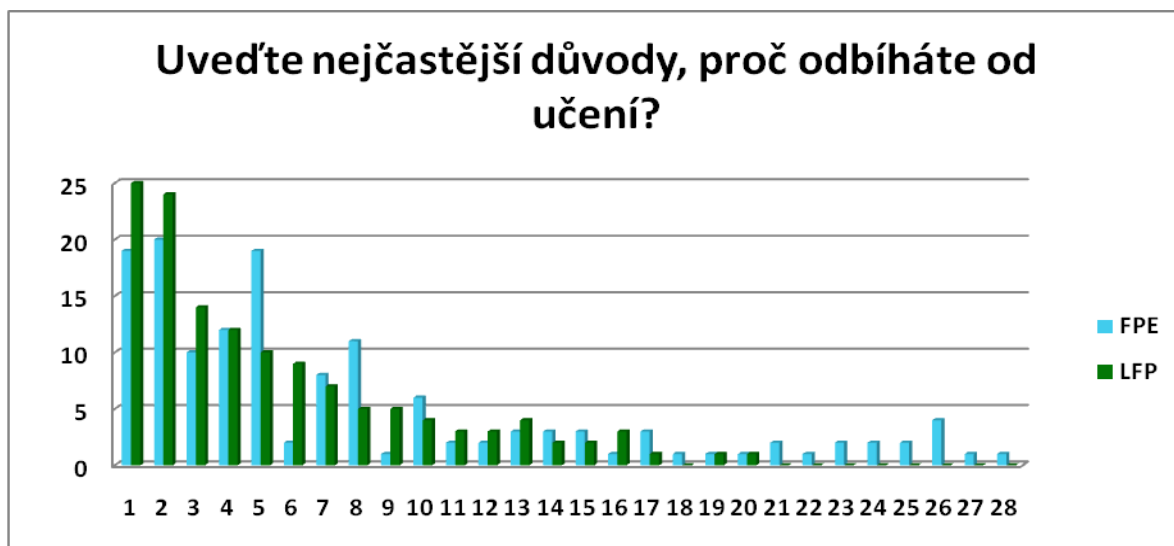


**OTÁZKA Č. 10. Uveďte nejčastější důvody, proč odbíháte od učení? I více možností. (kontrola emailu či facebooku, úklid, oblíbený seriál v televizi...)**

	Důvody odbíhání:	FPE	LFP
1	Občerstvení	19	25
2	Sociální sítě (Fb, ICQ)	20	24
3	seriály, filmy	10	14
4	internet	12	12
5	Domácí povinnosti	19	10
6	osobní potřeby - WC	2	9
7	Email	8	7
8	TV	11	5
9	rodina	1	5
10	pohybová aktivita	6	4
11			
12	partner	2	3
13	mobilní telefon	2	3
14	Počítač	3	4

	Důvody odbíhání:	FPE	LFP
15	přátelé	3	2
	neschopnost soustředit se	3	2
16	pauza	1	3
18	spánek	1	0
19	přemýšlení nad něčím jiným	1	1
20	hezké počasí	1	1
21	zájmy	2	0
22	spolubydlící	1	0
23	prokrastinace	2	0
24	pracovní povinnosti	2	0
25	lenost	2	0
26	cokoliv	4	0
27	nudná činnost	1	0
28	snaha neodbíhat	1	0

V této otázce dominují občerstvení a činnosti spojené s počítačem. Jedna třetina studentů FPE uznává, že místo učení se raději věnují domácím pracem a úklidem. Také je u nich velmi oblíbené sledování televize. Mnoho studentů k výčtu důvodů uvedlo, že pokud je předmět baví, jejich potřeba odbíhat není taková.



**OTÁZKA Č. 11. Jste schopni se po vyrušení ihned vrátit k práci (k učení)?**

- a) ano, bez problémů
- b) chvíli mi trvá, než se znovu začnou soustředit
- c) ne, snažím se vyhledávat jinou činnost
- d) jiné

	FPE	%	LFP	%
a)	11	18,33%	19	31,67%
b)	40	66,67%	38	61,67%
c)	9	15%	2	3,33%
d)	0	0%	1	3,33%



Variantu *b)* si zvolily dvě třetiny studentů obou fakult, lze tedy konstatovat, že většina

studentů potřebuje po vyrušení určitou dobu, než nabudou plného soustředění.

Možnost *c)* tedy vyhledávání jiné činnosti zvolilo relativně malé množství respondentů.

Variantu *d)* využil pouze jeden student s tím, že pokud ho vyruší vnější vlivy, nemá problém se k učivu vrátit, v případě, že se zamyslí, je to horší.

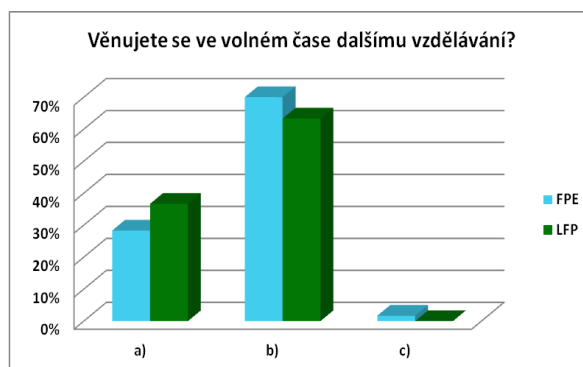
### OTÁZKA Č. 12. Věnujete se ve volném čase dalšímu vzdělávání?

a) ano, vypište

b) ne, vzdělávám se pouze ve škole

c) jiné

	FPE	%	LFP	%
a)	17	28,33%	22	36,67%
b)	42	70%	38	63,33%
c)	1	1,67%	0	0%

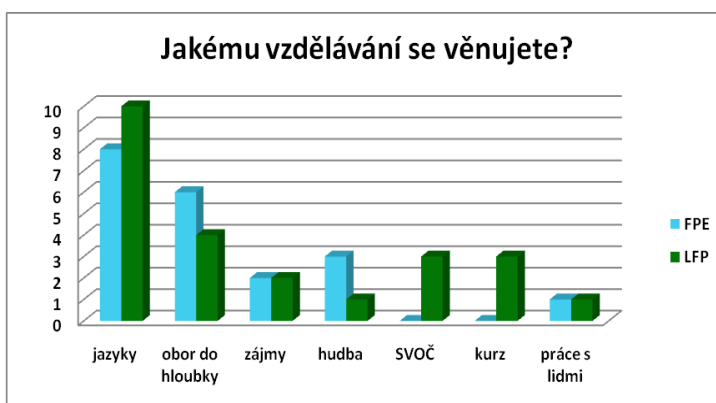


Z uvedeného grafu vyplývá, že se dalšímu

vzdělávání věnuje pouze jedna třetina studentů. Jinou možnost využil pouze jeden student FPE s tím, že studuje dva obory současně, proto nemá čas na další studium.

### Jakému vzdělávání se věnují?

	FPE	LFP
jazyky	8	10
obor do hloubky	6	4
zájmy	2	2
hudba	3	1
SVOČ	0	3
kurz	0	3
práce s lidmi	1	1

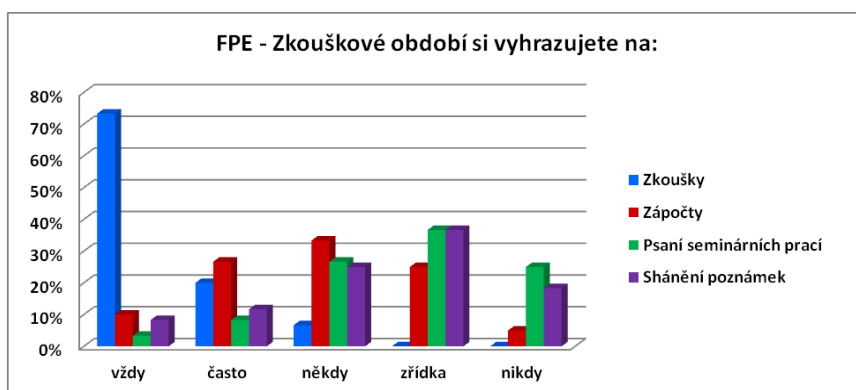


Tato otázka je doplňkem otázky č. 12 a není vyhodnocena v %. Mezi další vzdělávání nejčastěji patří studium jazyků a oboru do hloubky. 5 studentů z FPE a 3 z LFP uvedli, že se dále vzdělávají ve svých zájmech. SVOČ je studentská vědecká odborná činnost, které se věnují 3 studenti. 3 dotazovaní uvedli masérský kurz a kurz první pomoci.

### OTÁZKA Č. 13. Zkouškové období si vyhradzujete na:

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
• Zkoušky	0	0	0	0	0
• Zápočty	0	0	0	0	0
• Psaní seminárních prací	0	0	0	0	0
• Shánění poznámek	0	0	0	0	0

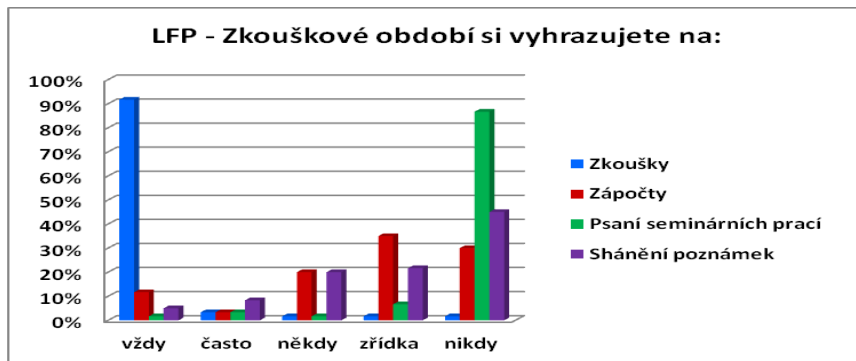
FPE	vždy	%	často	%	někdy	%	zřídka	%	nikdy	%
a	44	73,33%	12	20%	4	6,67%	0	0%	0	0%
b	6	10%	16	26,67%	20	33,33%	15	25%	3	5%
c	2	3,33%	5	8,33%	16	26,67%	22	36,67%	15	25%
d	5	8,33%	7	11,67%	15	25%	22	36,67%	11	18,33%



Více než dvě třetiny studentů se o zkouškovém období věnuje „vždy“ zkouškám. U zápočtů jsou odpovědi „často, někdy a zřídka“ poměrně vyvážené. Studenti se přirozeně o zkouškovém období věnují

především zkouškám a zápočtům, méně pak už psaní seminárních prací a shánění poznámek. I přesto 20% studentů si shání poznámky až před zkouškami.

LFP	vždy	%	často	%	někdy	%	zřídka	%	nikdy	%
a	55	91,67%	2	3,33%	1	1,67%	1	1,67%	1	1,67%
b	7	11,67%	2	3,33%	12	20%	21	35%	18	30%
c	1	1,67%	2	3,33%	1	1,67%	4	6,67%	52	86,67%
d	3	5%	5	8,33%	12	20%	13	21,67%	27	45%



Téměř všichni studenti Lékařské fakulty se o zkouškovém období věnují zkouškám, v menší míře je to zápočtům, téměř nikdy seminárním pracím a shánění poznámek. 20%

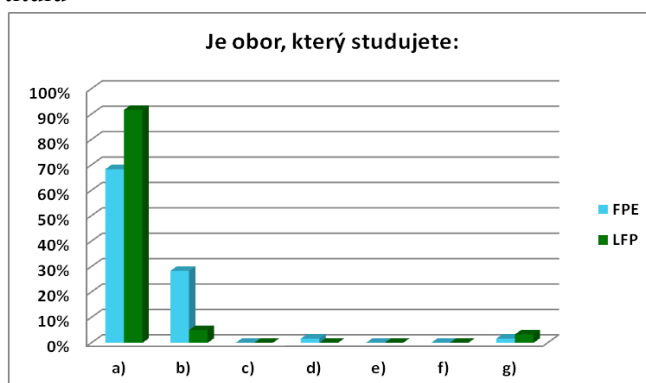
studentů uvedlo, že se někdy o zkouškovém období věnují zápočtům a shánění poznámek.

Srovnáním obou fakult zjistíme, že většině studentů Lékařské fakulty se daří mít vyhrazené zkouškové období pouze na zkoušky. Povinnosti, které jim předcházejí zřejmě plní v termínech před ním.

#### OTÁZKA Č. 14. Je obor, který studujete:

- a) tím, který jste chtěli studovat
- b) ten, který byl pro vás méně žádaný, ale studujete ho například z nepříjetí na ten prioritní
- c) ten, který jste si zvolili pod tlakem okolí (např. vliv rodičů)
- d) je pro mě nedůležitý, záleží mi jen na VŠ titulu
- e) pouze prodloužení studentského života
- f) pouze pro oddálení profesního života
- g) jiné

	FPE	%	LFP	%
a)	41	68,33%	55	91,67%
b)	17	28,33%	3	5%
c)	0	0%	0	0%
d)	1	1,67%	0	0%
e)	0	0%	0	0%
f)	0	0%	0	0%
g)	1	1,67%	2	3,33%



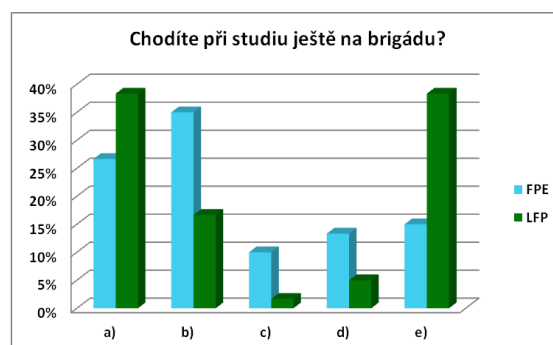
U FPE jsou výsledky rozpolcené především mezi možnostmi a) a b). Je překvapující, že téměř jedna třetina studentů je na oboru, který pro ně při výběru nebyl prioritní. Pouze 1 student přiznal, že studuje jen pro získání VŠ titulu. Jinou možnost zvolil pouze jeden dotazovaný s tím, že je na oboru, který pro něho nebyl prioritní, ale v průběhu studia se mu zalíbil a dále se mu chce věnovat.

Drtivá většina studentů LFP je na své prioritní škole i oboru, pouze 3 jsou na méně žádaném oboru a 2 uvedli, že jsou sice na méně žádaném oboru, ale jsou spokojeni.

#### OTÁZKA Č. 15. Chodíte při studiu ještě na brigádu?

- a) Brigádu přes školní rok nemám, pouze o prázdninách.
- b) Na brigádu chodím jen o víkendů či ve volném dni.
- c) Na brigádu chodím většinou každý den po škole.
- d) Již pracuji nebo chodím na brigádu i v době přednášek.
- e) Na brigády nechodím, peníze dostávám od rodičů.

	FPE	%	LFP	%
a)	16	26,67%	23	38,33%
b)	21	35%	10	16,67%
c)	6	10%	1	1,67%
d)	8	13,33%	3	5%
e)	9	15%	23	38,33%



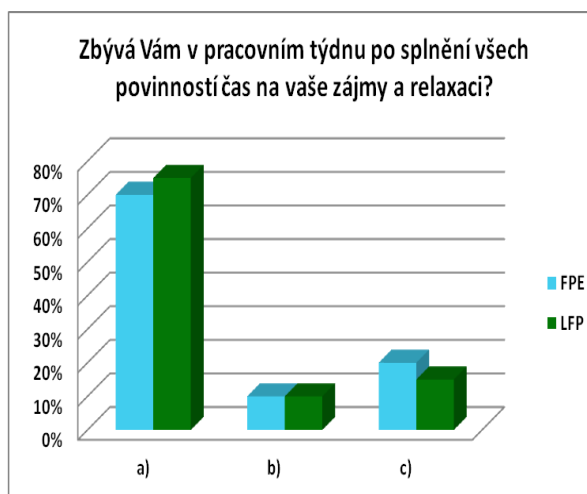
Tato otázka přinesla rozporuplné výsledky, pouze u odpovědi a) jsou mírně srovnatelné. Téměř jedna třetina studentů obou fakult chodí na brigády pouze o prázdninách, proto volný čas věnují pouze studiu a svým zájmům. U této otázky je dobře vidět rozdíl mezi mírou volného času a jeho využitím, což je dáno i rozdílnou náročností studia.

U odpovědi e) je zajímavý poměr mezi počtem odpovědí studentů obou fakult, kteří na brigády vůbec nechodí. Zatímco u FPE je to 15%, u LFP je to více jak třetina.

### OTÁZKA Č. 16. Zbývá Vám v pracovním týdnu po splnění všech povinností čas na vaše zájmy a relaxaci?

- a) ano
- b) ne, mám čas pouze o víkendu
- c) jiné

	FPE	%	LFP	%
a)	42	70%	45	75%
b)	6	10%	6	10%
c)	12	20%	9	15%



U této otázky jsou odpovědi velmi vyvážené, více než třetina všech studentů má v pracovním týdnu čas na své zájmy.

Jinou možnost volilo 12 studentů z FPE s tím, že 3 nemají volný čas pro pracovní vytížení ani o víkendu, 3 mají přes týden čas málokdy, 2 mají každý týden jinak, 1 uvedl, že má čas, pokud nechodí na přednášky, které ho nebaví a 1 čas přes týden má, ale nemá sílu a energii. Jeden student uvedl, že studuje 3. ročník a díky školním povinnostem nemá čas ani o víkendu. Poslední respondent odpověděl, že čas nemá, ale snaží si každý den vyhradit dvě hodiny na pohybovou aktivitu a školní povinnosti dohání o víkendech, jelikož v místě bydliště nemá možnost sportovního vyžití.

9 studentů LFP zvolilo jinou možnost, 4 mají volný čas nepravidelně, 1 stíhá své zájmy, ale už ne relaxaci, další má přes týden čas, ale víkend musí věnovat učení. 1 student si čas musí udělat, další ho má minimálně, u 1 záleží na práci a učení. Poslední má přes semestr čas dva dny v týdnu, ve zkouškovém období se věnuje pouze učení a proto nemá čas na své zájmy.

**OTÁZKA Č. 17. Jakým způsobem využíváte čas při čekání například na přednášku nebo při cestování? (čtení, poslech hudby, školní příprava, žádným...)**

	Aktivity:	FPE	LFP
1	čtení	33	18
2	poslech hudby	28	36
3	školní příprava, studium	20	26
4	občerstvení	3	3
5	jiné povinnosti	2	2
6	ničím	5	2
7	kommunikace s ostatními	3	19
8	knihovna, studovna	1	2
9	kavárna	2	7
10	internet	9	4

	Aktivity:	FPE	LFP
11	toulání po městě	1	1
12	pc	3	0
13	odpočinek	2	1
14	spánek	2	3
15	nakupování	2	5
16	sport	1	3
17	seriály	1	8
18	přemýšlení	2	2
19	plánování	0	1
20	telefonování	0	1

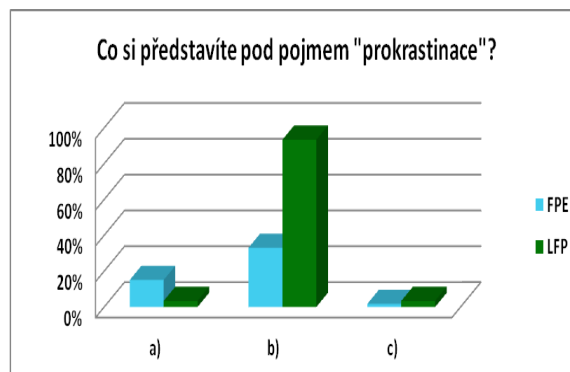


U této otázky byly nejfrekventovanější odpovědi čtení, poslech hudby a školní příprava. U studentů LFP se u jedné třetiny objevila i komunikace s ostatními. Mnoho studentů uvedlo, že náplň jejich čekání se liší obdobím, tedy tím, zda se blíží zkoušky a oni se musejí učit.

**OTÁZKA Č. 18. Co si představíte pod pojmem "prokrastinace"?**

- a) stres ve zkuškovém období
- b) odkládání povinností
- c) studentský workoholismus

	FPE	%	LFP	%
a)	9	15%	2	3,33%
b)	50	33%	56	93,33%
c)	1	1,67%	2	3,33%



Pojem prokrastinace zná většina dotazovaných

studentů, z výsledku lze tedy vyčíst, že mají povědomí o významu tohoto slova.

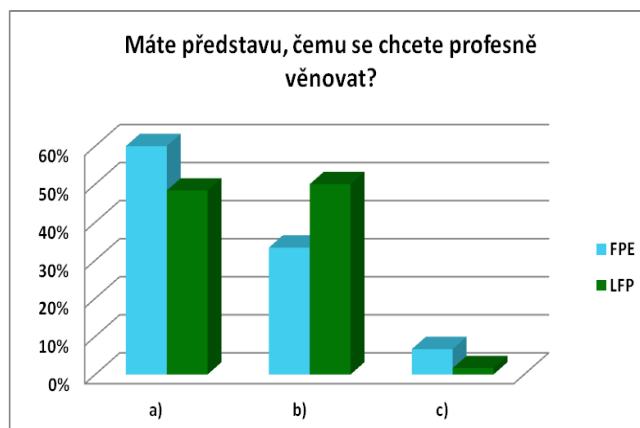
Pouze 10 studentů FPE (16,67%) a 4 LFP (6,67%) odpověděli chybně.



### OTÁZKA Č. 19. Máte představu, čemu se chcete profesně věnovat?

- a) ano
- b) částečně
- c) ne

	FPE	%	LFP	%
a)	36	60%	29	48,33%
b)	20	33,33%	30	50%
c)	4	6,67%	1	1,67%

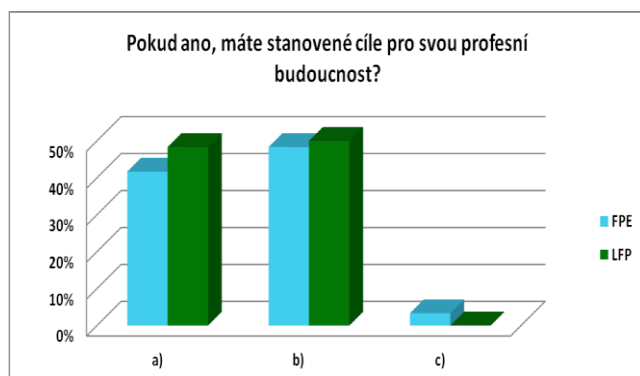


Více než polovina dotazovaných z FPE má představu, jedna třetina částečnou a pouze 6,67% studentů neví, jaké profesi by se chtěli věnovat. Z LFP mají téměř všichni, až na jednoho, jasnou či částečnou představu o svém budoucím povolání.

### OTÁZKA Č. 20. Pokud ano, máte stanovené cíle pro svou profesní budoucnost?

- a) ano, mám
- b) ne, nemám
- c) jiné

	FPE	%	LFP	%
a)	25	41,67%	29	48,33%
b)	29	48,33%	30	50%
c)	2	3,33%	0	0%



Tato otázka navazuje na předešlou, neodpovídali 4 studenti FPE a 1 z LFP. Výsledky od studentů obou fakult jsou velmi vyrovnané. Jinou možnost zvolili pouze 2 respondenti z FPE s tím, že cíle mají, ale jejich realizace je nejistá, proto mají více plánů.

### OTÁZKA Č. 21. Máte-li stanovené cíle, přizpůsobujete tomu výběr studijních předmětů a činností ve volném čase? Vypište:

	FPE	%	LFP	%
ano	24	40%	28	46,67%
ne	3	5%	1	1,67%

Na tuto otázku odpovídali pouze ti, kteří v předešlé uvedli, že cíle mají stanovené. To je tedy 27 studentů z Pedagogické fakulty (45%) a 29 studentů z Lékařské fakulty (48,33%).

<b>Studenti uvedli, že:</b>	<b>FPE</b>	<b>LFP</b>
Neuvedli, co dělají.	6	11
Jejich cíl nesouvisí se studiem, věnují se mu ve volném čase. (zájmy)	3	0
Výběr školy je samotný cíl.	2	2
Volba vedlejšího a prohlubujícího sloupu či certifikátu	2	0
Volitelné předměty	6	7
Jazyky	2	0
Přednášky mimo školu související s oborem	2	0
Odborná literatura, dokumenty	2	4
Dostudovat školu - docházka, včasné plnění ZK	1	2
Výzkum ve volném čase na danou problematiku	0	1
Školní / letní praxe	2	3

Tato otázka není vyhodnocena procentuálně, jelikož respondenti mohli uvést více možností.

Z Pedagogické fakulty odpověděli 3 respondenti, že činnosti nepřizpůsobují a 24 studentů přizpůsobuje, z toho 6 činnost nerozepsali. 5 respondentů si vybírá volitelné předměty, které souvisí s jeho cílem a 1 volí aplikační předměty využitelné v praxi.

2 studenti chtějí být pedagogy, proto si zvolili Pedagogickou fakultu. 2 žáci

navštěvují přednášky na danou tematiku i mimo školu, 1 čte odbornou literaturu a 1 sleduje dokumenty. U 1 respondenta nesouvisí cíl se studiem, a proto mu věnuje volný čas, 2 mají cíle také v zájmech. 2 studenti plní vedlejší nebo prohlubující sloup či certifikát a 1 se zabývá studiem jazyků. 1 navštěvuje brigády z pedagogického prostředí.

4 studenti se volí dvě možnosti, většinou volitelné předměty a ve volném čase například přednášky či odbornou literaturu a dokumenty.

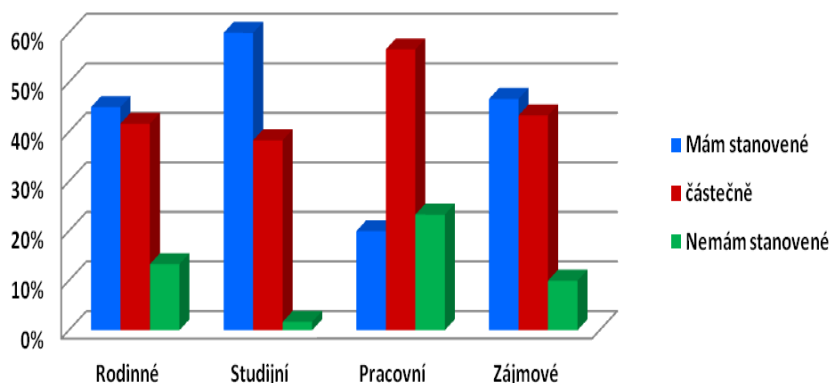
Z lékařské fakulty 1 student činnosti nepřizpůsobuje, 28 přizpůsobuje, z toho 11 činnost neuvedli. 2 si pro zájem o lékařství zvolili danou fakultu, 7 směřuje k cíli prostřednictvím volitelných předmětů, 4 se zajímají o odbornou literaturu a publikace na danou problematiku, 2 uvedli, že jejich cílem je řádné studium, proto se snaží vše plnit včas a s dobrým prospěchem. 1 provádí ve volném čase výzkum, neuvedl jaký a 3 si vybírají letní praxi či brigádu na oddělení v nemocnici, kde by chtěli pracovat.

2 uvedli kombinaci volitelných předmětů a praxe či aktivit ve volném čase, tedy četbu odborných článků.

#### **OTÁZKA Č. 22. Cíle v následujících oblastech : (zaškrtněte nejvhodnější variantu)**

<b>FPE</b>	<b>Mám stanovené</b>	<b>%</b>	<b>Částečně</b>	<b>%</b>	<b>Nemám stanovené</b>	<b>%</b>
<b>Rodinné</b>	27	45%	25	41,67%	8	13,33%
<b>Studijní</b>	36	60%	23	38,33%	1	1,67%
<b>Pracovní</b>	12	20%	34	56,67%	14	23,33%
<b>zájmové</b>	28	46,67%	26	43,33%	6	10%

### FPE - Cíle v následujících oblastech:

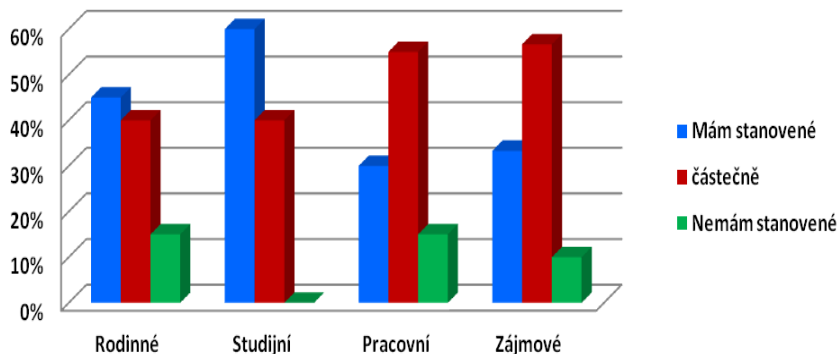


U studentů FPE jsou odpovědi rodinných a zájmových cílů převážně kladné, mají je stanovené alespoň částečně. Zatímco velký rozdíl je mezi studijními a pracovními. Studijní cíle mají kromě 1 studenta stanoveny všichni, i když jedna

třetina částečně, ovšem u pracovních je spíše voleno částečné stanovení. Překvapilo mě, že 14 studentů (23,33%) nemá žádný pracovní cíl, teprve po skončení studia se budou rozhodovat co dál.

LFP	Mám stanovené	%	částečně	%	Nemám stanovené	%
<b>Rodinné</b>	27	45%	24	40%	9	15%
<b>Studijní</b>	36	60%	24	40%	0	0%
<b>Pracovní</b>	18	30%	33	55%	9	15%
<b>zájmové</b>	20	33,33%	34	56,67%	6	10%

### LFP - Cíle v následujících oblastech:



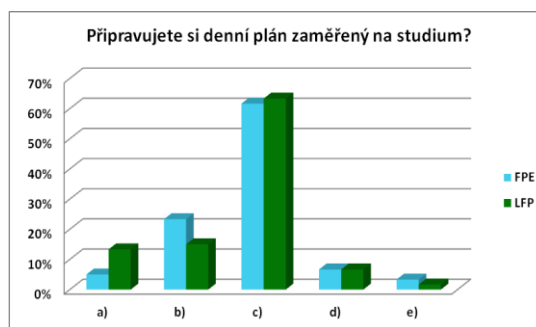
Výsledky jednotlivých oblastí nejsou tak vyrovnané jako u studentů Pedagogické fakulty, ovšem volba odpovědí u rodinných cílů je mezi stanovenými a částečně stanovenými cíli velmi podobná. Studijní cíle má stanovené téměř dvě

třetiny respondentů, u pracovních a zájmových cílů jednoznačně převažují částečně stanovené cíle. 9 studentů Lékařské fakulty (15%) má stanovenou profesní oblast, ale ještě nevědí, kterému oboru se budou věnovat.

Z uvedeného vyplývá, že odpovědi u studentů obou fakult jsou velmi podobné, mírně se liší pouze ve stanovených cílech v oblastech zájmových aktivit.

**OTÁZKA Č. 23. Připravujete si denní plán zaměřený na studium? (přednášky a domácí příprava)**

- a) ano, vždy
- b) ne, vůbec
- c) částečně (jen u důležitých povinností)
- d) ne, plánuji jen dlouhodobě
- e) jiné



	FPE	%	LFP	%
a)	3	5%	8	13,33%
b)	14	23,33%	9	15%
c)	37	61,67%	38	63,33%
d)	4	6,67%	4	6,67%
e)	2	3,33%	1	1,67%

U této otázky jednoznačně převažuje odpověď c). Všechny ostatní otázky jsou mezi oběma fakultami velmi vyrovnané.

Všechny 3 respondenti, kteří zvolili jinou možnost, uvedli, že si denní plán připravují pouze o zkouškovém období.

**OTÁZKA Č. 24. Plánujete si povinnosti mimo školu? (návštěva lékaře, úřady, nákupy...)**

- a) ano
- b) ne
- c) jen při větším počtu (množství) povinností, abych na nic nezapomněl/a
- d) jiné



	FPE	%	LFP	%
a)	34	56,67%	43	71,67%
b)	4	6,67%	3	5%
c)	21	35%	14	23,33%
d)	1	1,67%	0	0%

Z uvedeného grafu vyplývá, že téměř dvě třetiny studentů obou fakult si volný čas plánují. Pouze 7 studentů si volný čas neplánuje vůbec. Zbývají studenti si plánují pouze větší množství povinností.

Jinou možnost zvolil pouze jeden student Pedagogické fakulty s tím, že si plánuje ve volném čase pouze návštěvu lékaře.

**OTÁZKA Č. 25. Plánujete si volný čas? (společenské akce, zábava, zájmy...)**

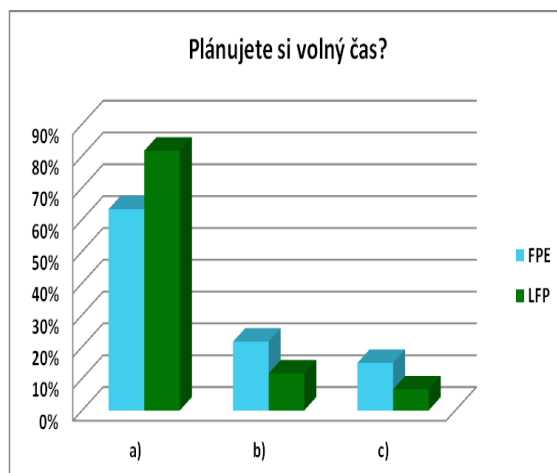
- a) ano
- b) ne
- c) jiné

	FPE	%	LFP	%
a)	38	63,33%	49	81,67%
b)	13	21,67%	7	11,67%
c)	9	15%	4	6,67%

Z grafu je patrné, že drtivá většina respondentů si plánuje svůj volný čas. Pouze 13 studentů Pedagogické fakulty (21,37%) a 7 Lékařské fakulty (11,67%) nemá potřebu si ho plánovat.

Jinou možnost zvolilo 9 studentů (15%) Pedagogické fakulty s tím, že 4 pouze při domluveném termínu, 4 někdy a 1 musí plánovat hodně dopředu díky nepravidelné pracovní době.

4 studenti Lékařské fakulty (6,67%) uvedli jinou variantu, 2 plánují někdy, 1 podle volného času a poslední bere ohled na množství učení a atraktivnosti akce.

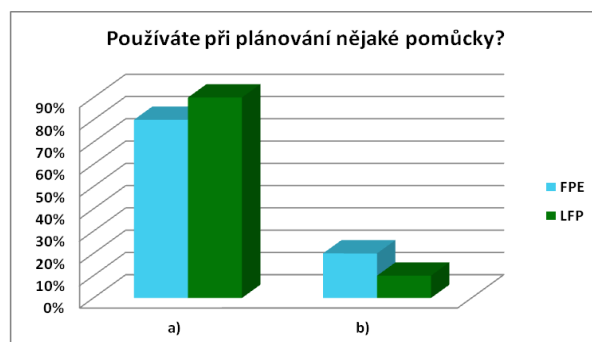


### OTÁZKA Č. 26. Používáte při plánování nějaké pomůcky?

a) ano, používám

b) ne, nepoužívám

	FPE	%	LFP	%
a)	48	80%	54	90%
b)	12	20%	6	10%



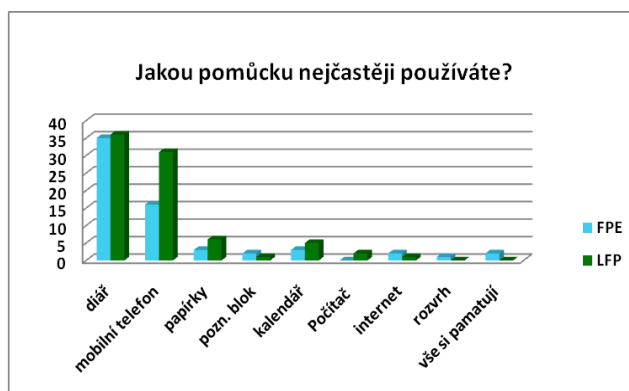
Znázorněné výsledky ukazují na fakt, že

naprostá většina studentů používá nějakou pomůcku pro své plánování. Výsledky u obou fakult jsou poměrně srovnatelné.

### Jakou pomůcku nejčastěji používáte?

Na tuto otázku odpovídali pouze ti, kteří v předešlé označili používání pomůcek. Měli možnost napsat i více plánovacích nástrojů, proto tato podotázka není vyhodnocena procentuálně. Z FPE používá kombinaci mobilního telefonu a diáře 14 respondentů, z LFP je to 11 studentů.

	FPE	LFP
diář	35	36
mobilní telefon	16	31
papírky	3	6
pozn. blok	2	1
kalendář	3	5
Počítač	0	2
internet	2	1
rozvrh	1	0
vše si pamatují	2	0



Pedagogické fakulty jednoznačně vítězí diář, na druhém místě je mobilní telefon a na třetím jsou různé papírky a kalendář.

U studentů Lékařské fakulty je diář a mobilní telefon téměř stejně oblíbený, dále používají různé papírky a kalendář.

**OTÁZKA Č. 27. Snažíte se přednostně plnit důležité studijní povinnosti?**

- a) ano
- b) ne, pracuji na jiných, mnohdy i méně důležitých
- c) odkládám všechny studijní povinnosti
- d) jiné

	<b>FPE</b>	<b>%</b>	<b>LFP</b>	<b>%</b>
<b>a)</b>	36	60%	51	85%
<b>b)</b>	15	25%	8	13,33%
<b>c)</b>	7	11,67%	0	0%
<b>d)</b>	2	3,33%	1	1,67%



U studentů Pedagogické fakulty téměř dvě třetiny se snaží přednostně plnit důležité studijní povinnosti, ale i přesto 15 lidí je odkládá a pracuje na jiných. U Lékařské fakulty jsou výsledky příznivější, kromě 9 respondentů volili možnost a), tedy že je přednostně plní.

Mile mě překvapilo, že z Lékařské fakulty neodkládá všechny studijní povinnosti nikdo z dotazovaných a z Pedagogické je to pouze 7 studentů.

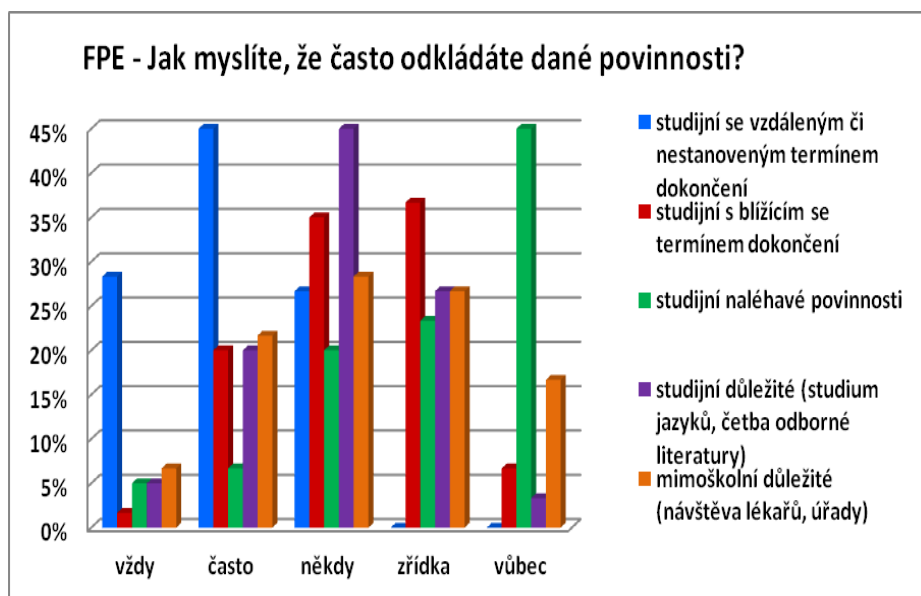
Jinou možnost zvolili 2 studenti Pedagogické fakulty s tím, že se snaží plnit přednostně vše, ale ne vždy jim to vyjde a 1 student Lékařské fakulty s tím, že záleží především na tom, zda je průběh semestru či zkouškové období.

**OTÁZKA Č. 28. Jak myslíte, že často odkládáte dané povinnosti?**

Zaškrtněte: **1 – vždy, 2 – často, 3 – někdy, 4- zřídka, 5- vůbec.**

- studijní se vzdáleným či nestanoveným termínem dokončení 1 2 3 4 5
- studijní s blížícím se termínem dokončení 1 2 3 4 5
- studijní naléhavé povinnosti 1 2 3 4 5
- studijní důležité (studium jazyků, četba odborné literatury) 1 2 3 4 5
- mimoškolní důležité (návštěva lékařů, úřady) 1 2 3 4 5

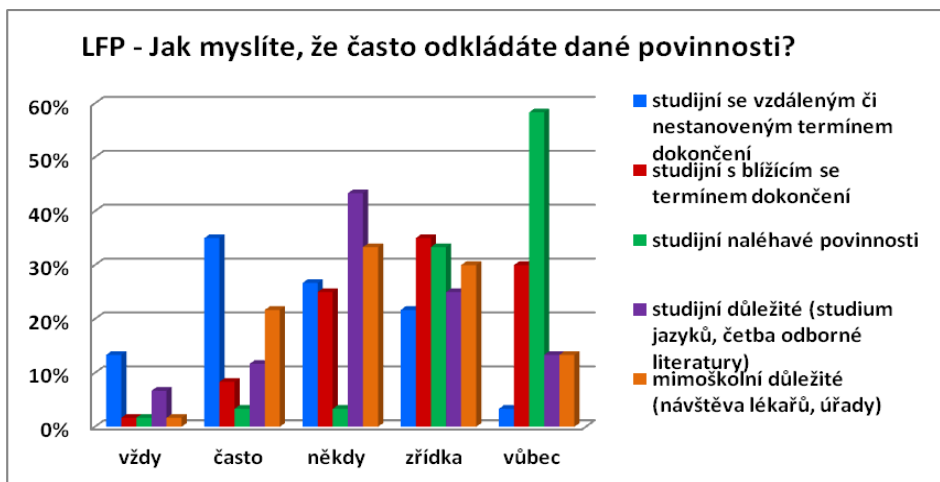
FPE	vždy	%	často	%	někdy	%	Zřídka	%	vůbec	%
a	17	28,33%	27	45%	16	26,67%	0	0%	0	0%
b	1	1,67%	12	20%	21	35%	22	36,67%	4	6,67%
c	3	5%	4	6,67%	12	20%	14	23,33%	27	45%
d	3	5%	12	20%	27	45%	16	26,67%	2	3,33%
e	4	6,67%	13	21,67%	17	28,33%	16	26,67%	10	16,67%



U studentů Pedagogické fakulty je tendence odkládat povinnosti s neurčeným termínem, nejvíce odpověděli na možnost „často“. Nikdo si nevybral možnost „zřídka“ či „vůbec“. U možnosti s blízcím se

termínem dokončení jsou velmi vyrovnané odpovědi „někdy“ a „zřídka“. Studijní naléhavé povinnosti téměř polovina respondentů vůbec neodkládá, ale objevily se i výjimky a to 7 studentů, kteří odpověděli vždy nebo často a 12 s odpovědí někdy. Důležité povinnosti, které souvisí s osobnostním rozvojem člověka odkládá někdy 27 respondentů, možnosti „často“ a „zřídka“ jsou celkem vyvážené. Překvapilo mě, že pouze 2 studenti odkládají tyto povinnosti vždy, čekala jsem toto číslo vyšší. Co se týče mimoškolních povinností možnosti „zřídka“ a „někdy“ a pak „často“ a „vůbec“ jsou velmi vyrovnané.

LFP	vždy	%	často	%	někdy	%	zřídka	%	vůbec	%
a	8	13,33%	21	35%	16	26,67%	13	21,67%	2	3,33%
b	1	1,67%	5	8,33%	15	25%	21	35%	18	30%
c	1	1,67%	2	3,33%	2	3,33%	20	33,33%	35	58,33%
d	4	6,67%	7	11,67%	26	43,33%	15	25%	8	13,33%
e	1	1,67%	13	21,67%	20	33,33%	18	30%	8	13,33%



U studentů LFP jsou u povinností s neurčeným termínem vyvážené varianty „často a někdy“. Velmi mě překvapilo, že tyto povinnosti neodkládá 15 studentů.

Povinnosti s blížícím se termínem dokončení odkládá pouze 6 studentů „vždy a často“, „někdy“ 15, „zřídka a vůbec“ 39, což je velmi pozitivní výsledek. Studijní naléhavé povinnosti odkládá „vždy, často a někdy“ pouze 5 studentů, ostatní, tedy 55 je převážně neodkládají, což je příjemně vysoké číslo. Důležité studijní povinnosti odkládá téměř polovina respondentů „někdy“, 23 studentů „zřídka a vůbec“ a 11 dotazovaných „vždy a často“. Odpovědi u mimoškolních povinností jsou vyrovnané především v bodě „někdy a zřídka“. Vždy odkládá tyto povinnosti pouze 1 student.

Z uvedených grafů vyplývá, že výsledné hodnoty jsou podobné, výrazný rozdíl je především v bodě studijních naléhavých povinností, které studenti LFP z velké většiny neodkládají. U varianty povinností se vzdáleným či nestanoveným termínem a blížícím se termínem dokončení se odpovědi také liší, respondenti z LFP je odkládají v menší míře.

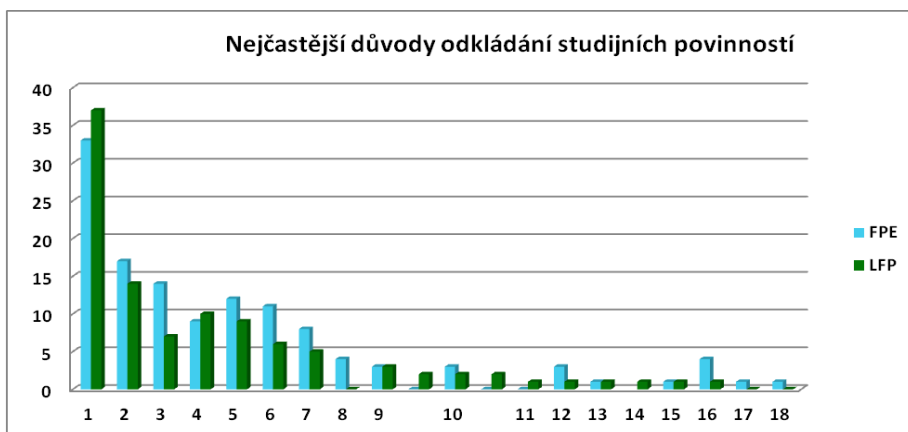
**OTÁZKA Č. 29.** Pokud povinnosti odkládáte, uveďte nejčastější důvody? (nedostatek času, jiná práce, nedostatek motivace, lenost, nudný úkol, zábava ...) Vypište i více.

**a) Studijní povinnosti**

	Důvody	FPE	LFP
1	lenost	33	37
2	nedostatek času	17	14
3	nedostatek motivace	14	7
4	jiná práce	9	10
5	nudný úkol	12	9
6	zábava, zájmy	11	6
7	únava	8	5
8	nechuť	4	0
9	jiné povinnosti	3	3
10	dostatek času na odevzdání	0	2

	Důvody	FPE	LFP
11	prokrastinace	2	2
12	sport	0	2
13	péče o domácnost	0	1
14	nemoc, návštěva lékaře	3	1
15	přátele	1	1
16	mnoho materiálů k učení	0	1
17	učení na jiný předmět	1	1
18	brigáda	4	1
19	složitost a časová náročnost úkolu	1	0
20	podcenění obsáhlosti učiva	1	0





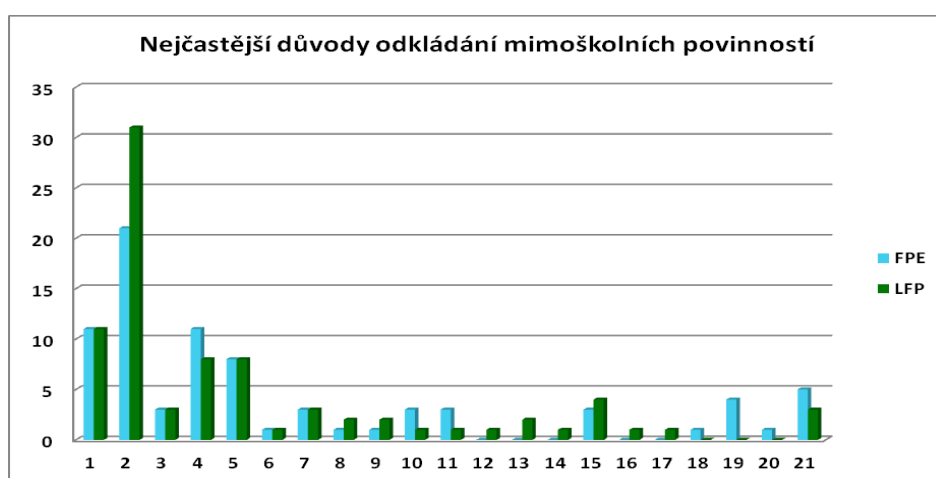
Nejčastějším důvodem odkládání studijních povinností u obou skupin je lenost. Dalšími příčinami je nedostatek motivace a času, jiná práce, nudný úkol a zábava. Respondenti uváděli,

že záleží také na tom, zda je učivo baví či nikoliv. U obou fakult se objevují stejné příčiny, pouze některé uvedli studenti jen z jedné fakulty.

### b) Mimoškolní povinnosti

	Důvody	FPE	LFP
1	lenost	11	11
2	nedostatek času	21	31
3	nedostatek motivace	3	3
4	jiná práce	11	8
5	studium, školní povinnosti	8	8
6	nedůležitost činnosti	1	1
7	zábava, zájmy	3	3
8	únava	1	2
9	nechuť	1	2
10	jiné povinnosti	3	1
11	nudný úkol	3	1

	Důvody	FPE	LFP
12	osobní důvody	0	1
13	sport	0	2
14	není nálada	0	1
15	nemoc, návštěva lékaře	3	4
16	Přátele	0	1
17	špatné počasí	0	1
18	neschopnost vyřizovat přes telefon	1	0
19	práce či brigáda	4	0
20	odkládání nepříjemného	1	0
21	neodkládá	5	3



Odkládání mimoškolních povinností je u studentů z obou fakult především z nedostatku času. Dalšími důvody je lenost, jiná práce a studijní povinnosti.

Ostatní příčiny se na výsledku nepodílí takovou mírou.

Studenti obou fakult se v důvodech odkládání mimoškolních povinností příliš neliší.

## 7.6 Shrnutí výsledků výzkumu

Z výzkumného šetření vyplynulo mnoho překvapujících informací. Otázky číslo 1 – 11, 13 a 15 jsou zaměřeny na školní čas VŠ studenta. Výzkumným šetřením bylo zjištěno, že průměrné časy strávené za den a týden ve škole u studentů Pedagogické a Lékařské fakulty jsou velmi podobné. Překvapivým zjištěním bylo, že necelá polovina studentů obou fakult chodí pouze na povinné předměty, což považuji za vysoké číslo. Velmi mě překvapilo, že tolik respondentů uvedlo, že dávají na přednáškách pozor a zapisují si poznámky, protože někdy mám pocit, že je tomu úplně jinak. Je nutné brát v potaz, že výsledky jsou jejich subjektivní názor, je možné, že kdyby za ně odpovídala třetí osoba, měla by jiný názor. Velmi překvapující je výsledek 5. otázky, kdy se průběžně učí pouze 1 (1,67%) student Pedagogické fakulty, zatímco z Lékařské je to 24 lidí (40%). U této odpovědi byl nejvyšší rozdíl mezi studenty obou fakult. Zajímavé také je, že téměř polovina studentů (38,33%) Lékařské fakulty je schopna si učení rozplánovat i s časovou rezervou, u Pedagogické fakulty je to jedna šestina, tedy 10 studentů (16,67%). Velmi rozdílné odpovědi byli v otázce č. 13, kdy měli studenti objasnit, jakým studijním aktivitám se věnují během zkuškového období. Zatímco někteří studenti Pedagogické fakulty kromě plnění zkoušek a zápočtů ještě píšou seminární práce a shánějí si poznámky, studenti Lékařské fakulty se většinou věnují pouze zkouškám. Překvapivé výsledky byly u otázky č. 14, kdy 17 (28,33%) studentů Pedagogické fakulty odpovědělo, že studují obor, který vůbec studovat nechtěli. U Lékařské fakulty jsou to pouze 3 (5%) studenti. U ostatních otázek jsou výsledky poměrně vyrovnané, již se neobjevují tak razantní rozdíly.

Otázky č. 12, 15, 16 a 17 jsou zaměřeny na mimoškolní oblast. Velmi překvapivé pro mě bylo zjištění, že pouze jedna třetina studentů z obou fakult se věnuje dalšímu vzdělávání ve volném čase. Otázka č. 15 zjišťovala, zda studenti chodí ve volném čase na brigády. Z výzkumu vyplynulo, že třetina respondentů z Pedagogické fakulty chodí na brigády ve volném dni či o víkendu, zatímco u studentů Lékařské fakulty převažovalo chození pouze o prázdninách či vůbec.

18. až 29. otázka je věnována plánování. Cílem bylo zjistit, zda jsou studenti schopni si stanovit cíle a zda k nim směřují. Téměř všichni mají alespoň částečnou představu, čemu by se chtěli profesně věnovat, ovšem polovina respondentů nemá stanovené žádné cíle. Zajímavé bylo i zjištění, že pouze malá část studentů k cíli spěje nejen prostřednictvím studia a volbou

předmětů, ale i přes aktivity ve volném čase. Otázky č. 27 – 29 jsou zaměřené na plnění důležitých úkolů. Výrazné rozdíly u obou fakult byly v odkládání povinností se vzdáleným termínem a u studijních naléhavých úkolů. Studenti Lékařské fakulty mají mnohem menší tendence prokrastinovat. Za nejčastější důvody odkládání školních povinností studenti odpověděli lenost, nedostatek motivace a času, u mimoškolních povinností to byl nedostatek času, lenost a školní povinnosti.

U nezmíněných otázek byly výsledky obou fakult většinou vyrovnané.

Z výzkumné části vyplývá, že studenti obou fakult mají povědomí o hospodaření se svým časem a jsou schopni ho řídit. Ovšem studenti Lékařské fakulty mají ke studiu odpovědnější přístup, je to dáno především náročností studia.

**H<sub>1</sub>:** Studenti Lékařské fakulty UK v Plzni mají lepší dovednosti řízení času, nežli studenti Pedagogické fakulty ZČU v Plzni.

**H<sub>0</sub>:** Studenti Lékařské fakulty UK v Plzni nemají lepší dovednosti řízení času, nežli studenti Pedagogické fakulty ZČU v Plzni.

**H<sub>2</sub>:** Studenti Pedagogické fakulty ZČU věnují méně času studiu, nežli studenti Lékařské fakulty UK v Plzni.

**H<sub>0</sub>:** Studenti Pedagogické fakulty ZČU nevěnují méně času studiu, nežli studenti Lékařské fakulty UK v Plzni.

Zjištěním bylo, že studenti Lékařské fakulty mají v některých oblastech lepší dovednosti řízení času, než studenti Pedagogické fakulty, ovšem tato hypotéza (H<sub>1</sub>) se jednoznačně nepotvrdila u všech otázek.

Výsledky výzkumného šetření prokázali, že studenti Pedagogické fakulty studiu nevěnují tolik času, jako studenti Lékařské fakulty. Tato hypotéza (H<sub>2</sub>) se potvrdila u většiny otázek. Jednalo se o čas strávený ve škole, o průběžnou studijní přípravu, aktivity ve volném čase, které podporují studijní a pracovní cíle. Nejvýraznější rozdíl mezi studenty byl především v odkládání jakýchkoliv povinností a tom, jak přistupují k učivu nejen během zkouškového období, ale i v průběhu semestru.

## Závěr

Cílem bakalářské práce bylo v teoretické části popsat problematiku time management a vše, co s ním souvisí. Vnímání času se mění s věkem jedince a nakládání s časem v souvislosti s jeho školními a pracovními povinnostmi je velmi důležité. Proto je žádoucí se důkladně seznámit s různými pojetími řízení času a tyto poznatky aplikovat do osobního života. Různé metody organizace času, jako jsou například kontrolní seznamy a myšlenkové mapy, pomáhají člověku lépe organizovat nejen svůj čas, ale především sám sebe. Důležité je uvědomit si své osobní životní poslání, které pomůže člověku rozhodovat o tom, které věci jsou pro něj důležité a které nikoliv. Součástí time managementu je pojednání o zlodějích času, kterých by se měl každý snažit vyvarovat. Lze za ně považovat cokoliv, co jedince vyruší v práci a odvádí jeho pozornost od dané činnosti. Za zloděje času je považována i prokrastinace, která má mnoho příčin od nedostatku informací přes lenost až po naprostou ztrátu motivace.

Specifickou problematikou řízení času u vysokoškoláků se zabývá další část práce. Jsou zde aplikovány poznatky předchozích kapitol ve vztahu ke specifickému životnímu stylu vysokoškolské mládeže. Pozornost je věnována i akademické prokrastinaci. Je zde zmíněna většina obecně využitelných postupů pro řízení času, případně jejich aplikace vzhledem ke specifickým podmínkám.

Praktická část bakalářské práce zjišťovala, zda lze řízení času považovat za dovednost vysokoškolských studentů. Proběhla formou dotazníkového šetření u 60 studentů Pedagogické fakulty Západočeské univerzity a 60 studentů Lékařské fakulty Karlovy Univerzity v Plzni. Ze srovnání teoretické části a vyhodnocených údajů výzkumu vyplývá, že studenti mají do určité míry dovednost řídit svůj čas. Je zřejmé, že si vytyčují nejen krátkodobé cíle, ale že myslí i do budoucna. Dá se říci, že mají představy o svém budoucím životě i po skončení studia. Někteří se tomu snaží přizpůsobovat činnosti ve volném čase a vzdělávat se i mimo své studium. Přicházejí do styku se zloději času, projevuje se u nich i fenomén akademické prokrastinace.

Údaje získané dotazníkovým šetřením byly u studentů obou fakult v mnoha otázkách srovnatelné. Výrazně se výsledky lišily především v otázkách průběžné studijní přípravy. Studenti Lékařské fakulty se na zkoušky připravují již v průběhu semestru a mají tedy ve

zkouškovém období více času, zatímco studenti Pedagogické fakulty až ve zkouškovém období shánějí chybějící poznámky a dopisují seminární práce.

Na základě teoretického prostudování dané problematiky a výsledků získaných dotazníkovým šetřením lze konstatovat, že sice studenti mají povědomí o time managementu, ale jeho zásady nevyužívají efektivně. Domnívám se, že by bylo dobré jim už v prvním ročníku pomoci rozvíjet účinnou prevenci proti zlodějům času a prokrastinaci, a naopak jim předkládat důležitost správného hospodaření s časem ve studijním i mimoškolním životě. To by mohla splnit například přednáška v úvodu vysokoškolského studia, která by začínajícím studentům pomohla najít vhodnou cestu k optimálnímu přístupu ke studiu. Nicméně student sám by měl přijít na to, že včasné plnění všech povinností, byť nepříjemných, v konečném důsledku šetří čas a přibližuje ho k naplnění životních plánů.

# Resumé

Bakalářská práce je zaměřená na time management vysokoškolských studentů. Obsahuje sedm kapitol a je tvořena teoretickou a praktickou částí. V první kapitole je přiblížen pojem time management, časový stres, vývoj vnímání a prožívání času a jsou rozepsány různá pojetí vnímání času. Druhá kapitola objasňuje důvody obav lidí aplikovat metody time managementu ve své praxi, popisuje čtyři generace řízení času a různé postupy organizace času. Třetí kapitola je věnována zlodějům času, které by se měl každý snažit identifikovat a eliminovat. Čtvrtá kapitola popisuje prokrastinaci, akademickou prokrastinaci, důvody odkládání činností a boj s prokrastinací. Pátá kapitola se zabývá otázkou stanovování cílů a plánování. Poslední kapitola popisuje vysokoškolské studenty, jejich studijní i volný čas a metody time managementu aplikovány přímo na ně.

Praktická část formou dotazníku srovnává vysokoškolské studenty Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni a Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Plzni a jejich dovednost řídit svůj čas. Výzkum je rozdělen na tři oblasti: školní, mimoškolní a plánování.

# Resume

The bachelor thesis directs at time management of university students. It comprises seven chapters and is made up of theoretical and practical parts. In the first chapter is approached the concept of time management, stress of little time, perception of time and various concept of time perception. The second chapter explains the reasons why people want not apply methods in their practice and describes four generation of time management and various methods organization of the time. The third chapter is devoted to the "thieves of time" that everyone should to identify and eliminate. The fourth chapter describes procrastination, academic procrastination, reasons procrastinate and the fight against procrastination. The fifth chapter deals with the question of setting goals and planning. The last chapter describes the university students, their life and methods time management, which are applied to them.

The practical part means of a questionnaire compares college students Faculty of Education University of West Bohemia in Pilsen and the Medical Faculty of Charles University in Pilsen and their skill to manage your time. It is divided into three areas: school, extracurricular and planning.

## Seznam použité literatury

- BEDRNOVÁ, E. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.
- BEDRNOVÁ, E a kol. *Management osobního rozvoje – Duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0.
- BISCHOF, A., BISCHOF, K. *Aktivní sebeřízení – Jak získat kontrolu nad svým časem a prací*. Praha, Grada Publishing, a.s., 2003. ISBN 80-247-0647-4.
- CAUNT, J. *Time management jak hospodařit s časem*. Praha: Computer Press, 2001. ISBN 80-7226-441-9.
- COVEY, S. R. *7 návyků skutečně efektivních lidí – Zásady osobního rozvoje, které změni váš život*. Praha: Management Press, 2011. ISBN 978-80-7261-241-3.
- COVEY, S. R. *To nejdůležitější na první místo*. Praha: Management press, 2008. ISBN 978-80-7261-187-4.
- CRKOVSKÁ, M., VÁCHA, S. *Time management – Manažerské řízení a využívání času*. Praha: Eurovia, 1993. ISBN 80-901186-2-3.
- EGER, L. *Stres, prevence a management stresu*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1997, ISBN 80-7082-366-6.
- HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-889-1.
- GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6
- KLUSÁK, M. *Pražská skupina školní etnografie – Psychický vývoj dítěte: od 1. Do 5. Třídy*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN : 80-246-0924-X
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-774-4.
- KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1986.
- MAYEROVÁ, M. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-425-8
- NAGEL, K. *Úspěch! Strategie a metody*. Praha: Grada a.s., 1992. ISBN 80-85424-50-9
- PACOVSKÝ, P. *Člověk a čas: time management IV. Generace*. Praha: Grada, c2006. ISBN 80-247-1701-8
- PACOVSKÝ, P. *Velká kniha o uspořádání času – Poznejte svůj čtvrtý rozměr – Čas*. Praha: IDG Czechoslovakia, 1994. ISBN 80-900872-7-2.

PASSIG, K. *Odložím to na zítra: Jak si zorganizovat život bez zbytečného organizování*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-666-7.

PRICE, G. *Efektivní studijní dovednosti: odemkněte svůj potenciál*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2527-7

SKORUNKOVÁ, R. *Úvod do vývojové psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2008. ISBN 978-80-7041-490-3

SLIVIAKOVÁ, A. *Akademická prokrastinace ve vztahu k perfekcionismu*, Brno, 2007. 97s. Diplomová práce na Filozofické fakultě Masarykovy Univerzity na psychologickém ústavu. Vedoucí diplomové práce Mgr. Helena Klimuosvá, Ph.D.

SMITH, H.W. *10 přírodních zákonů managementu času a života* Praha: Pragma, 1998. ISBN 80-7205-587-9.

UHLIG, B. *Time management – Staňte se pánem svého času*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2661-8.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. – Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. - Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

### **Časopis**

GABRHELÍK, R. Od zítřka se začnu učit. *PSYCHOLOGIE DNES*, 2006, roč. 12, č. 2. s. 22-23

KRAMULOVÁ, D. Zítra už určitě začnu. *PSYCHOLOGIE DNES*, 2011, roč. 17, č. 3, s. 30-33.

### **Internetové zdroje:**

*Adiktologická ambulance* [on-line], c2010, poslední revize 06.12.2010 [cit.2012-02-12].

Dostupné z www: < <http://poradna.adiktologie.cz/> >



# Seznam příloh

**Příloha č. 1 – Ukázka testu: KRONOS nebo KAIROS s vyhodnocením**

**Příloha č. 2 – Ukázka testu: Zapojujete více pravou, nebo levou hemisféru?**

**Příloha č. 3 – Křivky pro ranní a noční typy**

**Příloha č. 4 – Paretův zákon**

**Příloha č. 5 – A B C**

**Příloha č. 6 - Kolísání intenzity, tvořivosti a výsledků**

**Příloha č. 7 – Dotazník**

**Příloha č. 1 – Ukázka testu KRONOS nebo KAIROS s vyhodnocením**

Otázky	vždy	často	občas	zřídka	nikdy
1. Stává se vám často, že přijdete pozdě?					
2. Přesouváte často termíny schůzek, protože se naskytlo ještě něco mezitím?					
3. Jste velmi organizovaný, strukturovaný člověk?					
4. Máte na každý den pracovní plán?					
5. Jste radši, když vás k aktivitám zlákají spontánní náhody?					
6. Zvládnete většinou svoji práci v čase, který jste si na ni naplánovali?					
7. Máte dojem, že ve stresových situacích vám často pomáhá štěstí?					
8. Plánujete rádi?					
9. Rozčiluje vás nedochvilnost ostatních?					
10. Udivuje vás nedochvilnost ostatních?					
11. Stává se vám častěji, že nedodržíte termín pro odevzdávání práce?					
12. Pracujete většinou na několika věcech zároveň?					
13. Je pro vás snadné usadit se ke stolu a začít okamžitě pracovat?					
14. Jste při formálních schůzkách dochvilní, ale v soukromí už tolik ne?					
15. Rozčiluje vás čekání, se kterým jste nepočítali?					
16. Dokážete bez problémů využít čas, kdy na něco čekáte, jiným způsobem?					
17. Zůstáváte relativně v klidu, i když se opozdíte nebo když dorazíte velmi pozdě?					
18. Stává se vám, že věci vám v duchu utíkají rychleji než ve skutečnosti?					
19. Umíte říci ne, když vám někdo spontánně nabídne					

schůzku, ale váš čas ji vlastně nedovoluje?					
20. Díváte se často na hodiny?					
21. Je pro vás náročné být dochvilný?					
22. Jsou pro vás hodiny důležité i o víkendu?					
23. Jíte i o víkendu pravidelně ve stejnou dobu?					

Beatris Uhlig - Time management- Staňte se pánem svého času, 2008, str. 15-17

### Vyhodnocení testu:

Výsledky se zapisují do dále uvedené tabulky. U každé otázky s odpovědí *občas* se píše jednu čárku do sloupce smíšený typ.

U otázek 1,2,5,7,10,11,12,16,17,18 a 21 s odpovědí *často* nebo *vždy* patří čárka do sloupce Kairos.

U stejných otázek, tedy 1,2,5,7,10,11,12,16,17,18 a 21 s odpovědí *zřídka* nebo *nikdy* se zapisuje čárka do sloupce Kronos.

S odpovědí *často* nebo *vždy* v otázkách číslo 3,4,6,8,9,13,15,19,20,22 a 23 náleží čárka do sloupečku Kronos.

S odpovědí *zřídka* nebo *nikdy* v otázkách číslo 3,4,6,8,9,13,15,19,20,22 a 23 přísluší čárka pod typ Kairos.

S kladnou odpovědí v otázce 14 si přiřipíte čárku do smíšeného typu, v případě záporné odpovědi je otázka bez čárky.

Kronos	Kairos	Smíšený typ

Součtem jednotlivých čárek ve sloupcích jedinec zjistí, který princip času je pro něho typický. Pravděpodobně bude tíhnout k jednomu typu, ale je možné, že odpovědi budou vyrovnané. Pokud není s výsledkem spokojen, je dobré se zamyslet nad tím, jak danou situaci zlepšit.

## Příloha č. 2 – Ukázka testu – Zapojujete více pravou, nebo levou hemisféru?

Otázky	Ano	Ne
1. Pracujete rádi v prostředí, které je uklizené?		
2. Dokončíte nejprve jeden úkol, než začnete pracovat na jiném?		
3. Milujete pořádek?		
4. Pracujete na vyřešení detailů krok za krokem?		
5. Přípravujete si seznamy úkolů, které máte dělat?		
6. Jste dochvilní?		
7. Přejete si úpěnlivě, aby byli také ostatní dochvilní?		
8. Zahajujete a ukončujete mítinky přesně na čas?		
9. Potřebujete při práci automatismy a zaběhnuté postupy?		
10. Považují vás vaši blízcí za spolehlivého člověka a vědí, co od vás mohou očekávat?		
11. Žijete podle pevně daných pravidel?		
12. Je vaše ranní rutina předvídatelná (určitá doba, kdy vstáváte, snídáte, přichází do kanceláře)?		
13. Dodržujete své plány a záměry?		
14. Pokoušíte se často polepšit se a být pořádní?		
15. Kupí se na vašem pracovním stole hromady papírů?		
16. Nesepisujete si úkoly, které je třeba udělat, anebo pokud ano, stejně seznam někde zapomenete?		
17. Pracujete většinou na několika úkolech najednou a přeskakujete mezi nimi, jak vás napadne?		
18. Přetahujete často termíny stanovené k odevzdání?		
19. Potřebujete jistý tlak, abyste práci dokončili v poslední minutě?		
20. Pracujete neradi sami?		
21. Probíráte své nápady raději s ostatními na mítinku, než abyste si je sami promysleli?		
22. Míváte zpoždění?		
23. Přicházíte rádi s novými nápady?		
24. Připadá vám náročné realizovat nové nápady?		

25. Myslí si o vás ostatní, že jste nevypočitatelní?		
26. Žijete a pracujete rádi spontánně?		

Beatris Uhlig - Time management- Staňte se pánem svého času, 2008, str. 40-41

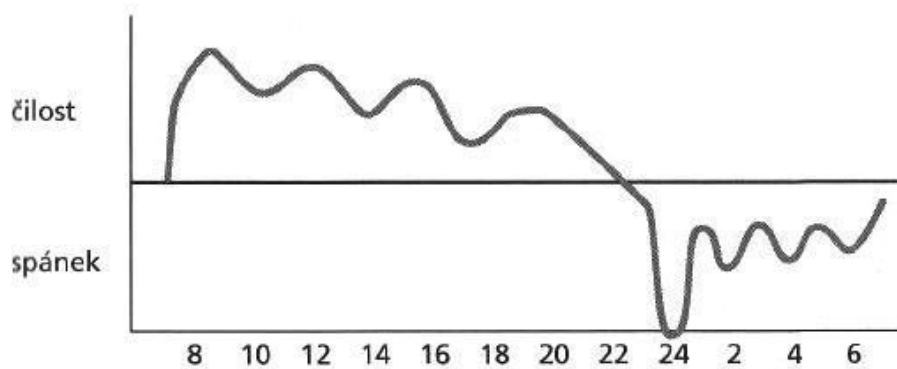
Za každou kladnou odpověď se zapisuje čárka do níže uvedené tabulky.

Ano: otázky 1 až 13	Ano: otázky 14 až 26

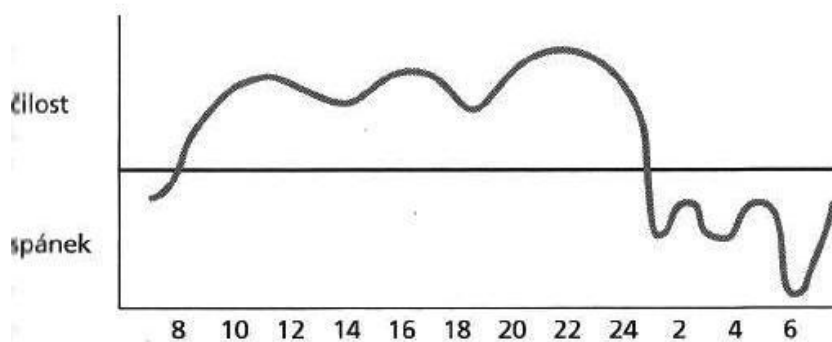
Levý sloupeček charakterizuje levou hemisféru, tedy monochromní typ. Pravý sloupeček je pro pravou hemisféru, tedy polychromní typ. Při vyrovnaném výsledku v obou sloupcích se jedná o smíšený typ, jehož lidé se snaží zapojovat obě poloviny mozku.

### Příloha č. 3 – Křivky pro ranní a noční typy

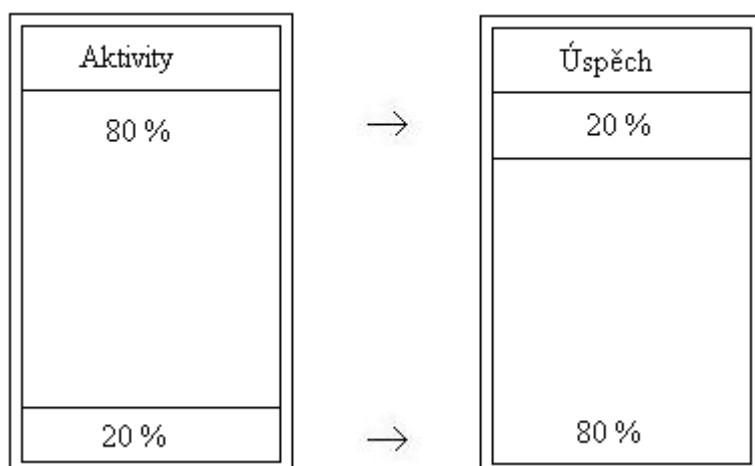
Křivka platná pro ranní typ



Křivka platná pro noční typ

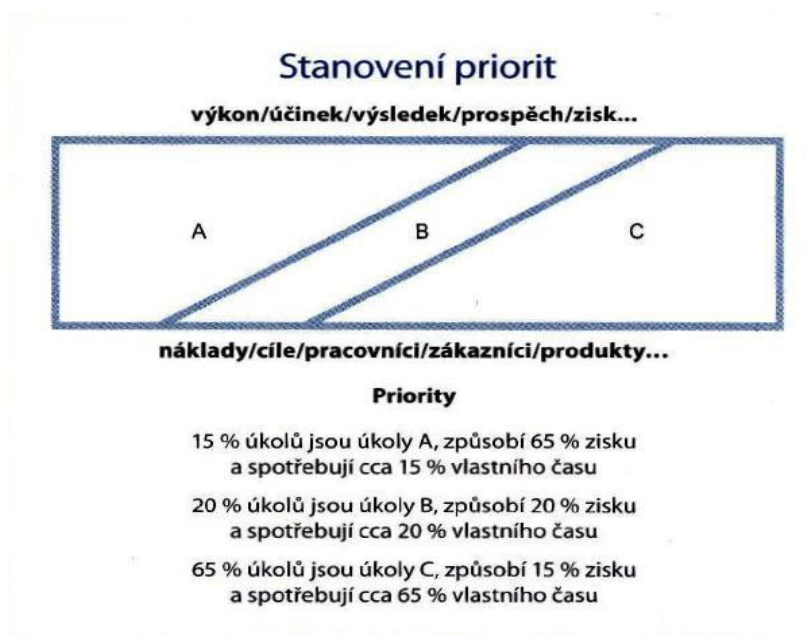


#### Příloha č. 4 – Paretův zákon



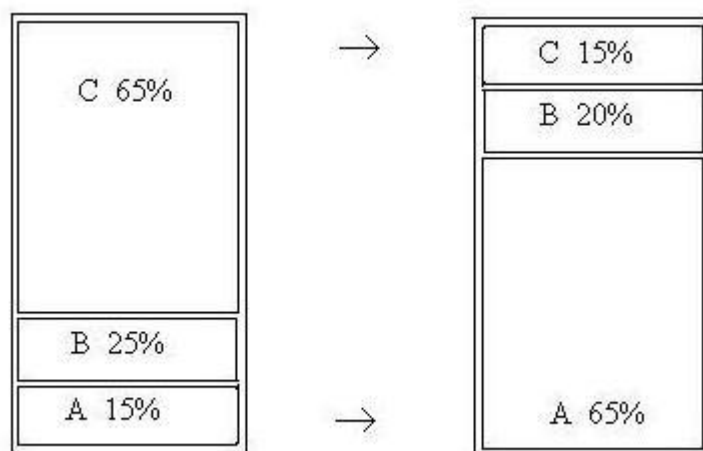
Kurt Nagel - Úspěch! Strategie a metody, 1992, s. 19

## Příloha č. 5 – ABC



Anita Bischof, Klaus Bischof – Aktivní sebeřízení – Jak získat kontrolu nad svým časem a prací, 2003, s. 58

### Analýza priorit



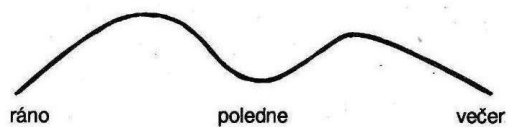
- A – Velmi důležité úkoly - 15% množství všech úkolů  
65% podíl na dosažení úkolů
- B – Středně důležité úkoly - 20% množství všech úkolů  
20% podíl na dosažení cíle
- C – Méně důležité úkoly – 65% množství všech úkolů  
15% podíl na dosažení práce

Kurt Nagel - Úspěch! Strategie a metody, 1992, s.15-16



## Příloha č. 6 - Kolísání intenzity, tvořivosti a výsledků

a) během dne



b) během týdne



M. Crkovská, S. Vácha - Time management – Manažerské řízení a využívání času, s.123

## Příloha č. 7 – Dotazník

### DOTAZNÍK - TIME MANAGEMENT u VŠ studentů

Prosím o vyplnění anonymního dotazníku na téma Time management u VŠ studentů. Výsledky budou použity pouze pro účel mé bakalářské práce. Pokud není jinak řečeno, tak u otázek s výběrem možností je správně pouze jedna varianta.

Děkuji za Váš čas

Jste: a) muž

b) žena

Váš věk .....

Jaký obor studujete? .....

Bydlíte:

a) sám nebo s partnerem

b) s rodiči či jinými příbuznými

c) na koleji nebo se spolubydlicími v pronajatém bytě

d) střídavě (např. přes týden s partnerem či na koleji, o víkendu u rodičů)

1) Kolik vyučovacích hodin za **den** průměrně strávíte ve škole? .....

2) Kolik vyučovacích hodin za **týden** průměrně strávíte ve škole? .....

3) Chodíte většinou na všechny předměty podle rozvrhu?

a) ano, chybím jen málo, většinou ze zdravotních důvodů

b) ne, chodím jen na povinné

c) mám individuální studijní plán, chodím dle pracovních možností

d) jiné .....

4) **Na přednášce:**

a) většinou dávám pozor a zapisuji si poznámky

b) většinou dávám pozor, ale poznámky si nezapisuji a sháním je od spolužáků během semestru

c) většinou dávám pozor, ale poznámky si nezapisuji a sháním je od spolužáků až před zkouškami

d) většinou se věnuji jiným činnostem a poznámky si sháním od spolužáků během semestru

e) většinou se věnuji jiným činnostem a poznámky si sháním od spolužáků až před zkouškami

f) na přednášky vůbec nechodím

g) jiné .....

5) **Učíte se během semestru?**

a) průběžně

b) jen na testy

c) průběžně a na testy

d) pouze o zkuškovém období

e) jiné.....

6) **Přizpůsobujete dobu učení svému biorytmu? (ranní x noční typ)**

a) ano, snažím se

b) ne, neřeším to

c) když to jde, tak se snažím

d) jiné .....

**7) Jste schopni většinou odhadnout potřebnou dobu pro přípravu na zkoušku či zápočet?**

- a) ano a většinou se stihnu vše naučit
- b) ano, ale v prvních dnech se učení tolik nevěnuji, pak nestíhám
- c) ne, nedokážu to odhadnout
- d) jiné .....

**8) Většinou se na zápočet nebo zkoušku:**

- a) začínám učit až v okamžiku, kdy to nemohu stihnout
- b) stihnu se naučit nezbytně nutnou látku
- c) učení si rozplánuji tak, aby mi zbyla i časová rezerva
- d) jiné .....

**9) Co Vás při učení nejčastěji vyruší? Uveďte i více. (mob.telefon, hluk z ulice, spolubydlící, rodina...)**

.....

**10) Uveďte nejčastější důvody, proč odbíháte od učení? I více možností. (kontrola emailu či facebooku, úklid, oblíbený seriál v televizi...)**

.....

**11) Jste schopni se po vyrušení ihned vrátit k práci (k učení)?**

- a) ano, bez problémů
- b) chvíli mi trvá, než se znovu začnou soustředit
- c) ne, snažím se vyhledávat jinou činnost
- d) jiné .....

**12) Věnujete se ve volném čase dalšímu vzdělávání? (studium jazyků, různé kurzy...)**

- a) ano, vypište.....
- b) ne, vzdělávám se pouze ve škole
- c) jiné .....

**13) Zkouškové období si vyhrazujete na: (zaškrtněte nejvhodnější variantu)**

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
• Zkoušky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Zápočty	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Psaní seminárních prací	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Shánění poznámek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**14) Je obor, který studujete:**

- a) tím, který jste chtěli studovat
- b) ten, který byl pro vás méně žádaný, ale studujete ho například z nepříjetí na ten prioritní
- c) ten, který jste si zvolili pod tlakem okolí (např. vliv rodičů)
- d) je pro mě nedůležitý, záleží mi jen na VŠ titulu
- e) pouze prodloužení studentského života
- f) pouze pro oddálení profesního života
- g) jiné .....

**15) Chodíte při studiu ještě na brigádu?**

- a) Brigádu přes školní rok nemám, pouze o prázdninách.
- b) Na brigádu chodím jen o víkendu či ve volném dni.
- c) Na brigádu chodím většinou každý den po škole.

- d) Již pracuji nebo chodím na brigádu i v době přednášek.  
e) Na brigády nechodím, peníze dostávám od rodičů.

**16) Zbývá Vám v pracovním týdnu po splnění všech povinností čas na vaše zájmy a relaxaci?**

- a) ano  
b) ne, mám čas pouze o víkendu  
c) jiné .....

**17) Jakým způsobem využíváte čas při čekání například na přednášku nebo při cestování? (čtení, poslech hudby, školní příprava, žádným...) Vypište i více:**

.....

**18) Co si představíte pod pojmem "prokrastinace"?**

- a) stres ve zkouškovém období  
b) odkládání povinností  
c) studentský workoholismus

**19) Máte představu, čemu se chcete profesně věnovat?**

- a) ano  
b) ne  
c) jiné .....

**20) Pokud ano, máte stanovené cíle pro svou profesní budoucnost?**

- a) ano, mám  
b) ne, nemám  
c) jiné .....

**21) Máte-li stanovené cíle, přizpůsobujete tomu výběr studijních předmětů a činností ve volném čase? Vypište:**

.....

**22) Cíle v následujících oblastech : (zaškrtněte nejvhodnější variantu)**

Mám stanovené	Mám stanovené částečně	Nemám stanovené
• Rodinné	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Studijní	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Pracovní	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Zájmové	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**23) Připravujete si denní plán zaměřený na studium? (přednášky a domácí příprava)**

- a) ano, vždy  
b) ne, vůbec  
c) částečně (jen u důležitých povinností)  
d) ne, plánuji jen dlouhodobě  
e) jiné .....

**24) Plánujete si povinnosti mimo školu? (návštěva lékaře, úřady, nákupy...)**

- a) ano  
b) ne  
c) jen při větším počtu (množství) povinností, abych na nic nezapomněl/a  
d) jiné .....

**25) Plánujete si volný čas? (společenské akce, zábava, zájmy...)**

- a) ano
- b) ne
- c) jiné .....

**26) Používáte při plánování nějaké pomůcky? (diář, kalendář, poznámkový blok, mobilní telefon aj.) Při kladné odpovědi vypište jaké.**

- a) ano, používám .....
- b) ne, nepoužívám

**27) Snažíte se přednostně plnit důležité studijní povinnosti?**

- a) ano
- b) ne, pracuji na jiných, mnohdy i méně důležitých
- c) odkládám všechny studijní povinnosti
- d) jiné .....

**28) Jak myslíte, že často odkládáte dané povinnosti? Zaškrtněte: 1 – vždy, 2 – často, 3 – někdy, 4- zřídka, 5- vůbec.**

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| • studijní se vzdáleným či nestanoveným termínem dokončení     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • studijní s blížícím se termínem dokončení                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • studijní naléhavé povinnosti                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • studijní důležité (studium jazyků, četba odborné literatury) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • mimoškolní důležité (návštěva lékařů, úřady)                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**29) Pokud povinnosti odkládáte, uveďte nejčastější důvody? (nedostatek času, jiná práce, nedostatek motivace, lenost, nudný úkol, zábava ...) Vypište i více.**

- a) odkládání studijních povinností .....
- b) odkládání mimoškolních povinností .....

