



VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V BRNĚ

BRNO UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

FAKULTA PODNIKATELSKÁ

FACULTY OF BUSINESS AND MANAGEMENT

ÚSTAV MANAGEMENTU

INSTITUTE OF MANAGEMENT

**STRATEGIE SNIŽOVÁNÍ MÍRY PROKRASTINACE
PŘI POUŽÍVÁNÍ METOD ZLEPŠUJÍCÍCH VĚDOMÍ
A EMOČNÍ AUTOREGULACI**

STRATEGY TO DECREASE RATE OF PROCRASTINATION WHILE USING METHODS IMPROVING
AWARENESS AND EMOTIONAL SELF-REGULATION

DIPLOMOVÁ PRÁCE

MASTER'S THESIS

AUTOR PRÁCE

AUTHOR

Mgr. Bc. John A. Gealfow

VEDOUCÍ PRÁCE

SUPERVISOR

Mgr. Štěpán Konečný, Ph.D.

BRNO 2021

Zadání diplomové práce

Ústav: Ústav managementu
Student: **Mgr. John Gealfow**
Studijní program: Ekonomika a management
Studijní obor: Řízení a ekonomika podniku
Vedoucí práce: **Mgr. Štěpán Konečný, Ph.D.**
Akademický rok: 2020/21

Ředitel ústavu Vám v souladu se zákonem č. 111/1998 Sb., o vysokých školách ve znění pozdějších předpisů a se Studijním a zkušebním řádem VUT v Brně zadává diplomovou práci s názvem:

Strategie snižování míry prokrastinace při používání metod zlepšujících vědomí a emoční autoregulaci

Charakteristika problematiky úkolu:

Úvod
Vymezení problému a cíle práce
Teoretická východiska práce
Analýza problému a současné situace
Vlastní návrhy řešení, přínos návrhů řešení
Závěr
Seznam použité literatury
Přílohy

Cíle, kterých má být dosaženo:

Cílem této diplomové práce je navrhnout a otestovat strategii řízení lidských zdrojů v oblasti produktivity práce pracovníků vykonávajících intelektuální práci za využití poznatků psychologického výzkumu týkající se prokrastinace a produktivity při výkonu intelektuální práce či studiu.

Základní literární prameny:

ARMSTRONG, M. Řízení lidských zdrojů. 10. vyd. Praha: Grada, 2007. 789 s. ISBN 978-80-2-7-1407-3.

ARMSTRONG, M. a T. STEPHENS. Management a leadership. Praha: Grada, 2008, 268 s. ISBN 978-80-247-2177-4.

HANNAGAN, T. Management. Concept and Practices. London: Perason Education, 2002, 655 s. ISBN 0-273-65189-7.

HRONÍK, F. Rozvoj a vzdělávání pracovníků. Praha: Grada, 2006, 240 s. ISBN 978-80-247-1457-8.

HRONÍK, F. Jak se nespálit při výběru zaměstnanců: Podrobný průvodce výběrovým řízením. 1999. 311 s. ISBN 80-7226-161-4.

KOUBEK, J. Řízení lidských zdrojů: základy moderní personalistiky. 2007. 399 s. ISBN 978-80-72-1-168-3.

NAKONEČNÝ, M. Motivace lidského chování. Praha: Academia, 2004, 270 s. ISBN 978-80-200-0-92-2.

RAŠTICOVÁ, M. Efektivní přístupy k vedení diverzitních týmů v českých podnicích. Brno: Cerm, 2012. ISBN 978-80-7204-809-0.

Termín odevzdání diplomové práce je stanoven časovým plánem akademického roku 2020/21

V Brně dne 28.2.2021

L. S.

doc. Ing. Robert Zich, Ph.D.
ředitel

doc. Ing. Vojtěch Bartoš, Ph.D.
děkan

Abstrakt

Tato práce navrhuje a testuje strategii řízení lidských zdrojů v oblasti produktivity práce pracovníků vykonávajících intelektuální práci za využití poznatků psychologického výzkumu týkajících se prokrastinace a produktivity při výkonu intelektuální práce či při studiu. Navržená strategie implementuje zejména dvě metody, které se v těchto výzkumech ukázaly jako efektivní pro snižování prokrastinace, a to metodu pozornosti a všímavosti (attention, awareness a s ní související mindfulness) a dále metodu reflexe prostřednictvím osobního deníku (journaling).

Diplomová práce zahrnuje vytvoření výukového programu skládajícího se z videolekcí v oblasti time-managementu, technik mindfulness, awareness a journalingu. Následně zahrnuje zaznamenávání dat o používání těchto metod na denní bázi po dobu 15 dní účastníky studie, přičemž zaznamenávané informace mají kombinovanou povahu mezi objektivními informacemi o výkonnosti (údaje o používání počítače, záznam vykonané práce a čas na ní strávený) a informacemi sebehodnotícími (subjektivní hodnocení denní produktivity, subjektivní hodnocení vnímané spokojenosti).

Práce testuje navrženou strategii na vzorku 15 univerzitních studentů, přičemž využívá metody vstupního a výstupního dotazníku, stejně tak vyhodnocení průběžně získaných dat z journalingu. Cílem je vyhodnotit účinnost navržené strategie se záměrem potenciálního uplatnění této strategie v podnikové praxi při řízení lidských zdrojů, stejně tak spatřuje možnost uplatnění také pro zvyšování studijní produktivity studentů a jejich sebeřízení.

Klíčová slova: prokrastinace, všímavost, pozornost, produktivita, emoční seberegulace, metoda reflexe, řízení lidských zdrojů

Abstract

This diploma thesis is proposing and evaluating a strategy of human resource management in the field of productivity of intellectual workers and students while using insights from scientific research on procrastination and productivity. The suggested strategy implements especially two methods that were found effective for lowering the rate of procrastination in latest scientific studies – the method of awareness and mindfulness and the method of journaling.

This diploma thesis includes design and creation of an educational program consisting of video lessons in the field of time-management, techniques of mindfulness and awareness and the method of journaling. Furthermore, it includes running research with a group of students during an exam period, while all participants record information on using the above mentioned methods for the period of 15 days, while the logged information has combined nature between objective information on performance (data on usage of personal computer, data on the amount of work done and time spent on it) and self-evaluation information (subjective evaluation of daily performance and subjective evaluation of perceived daily happiness).

This thesis evaluates the suggested strategy on the research sample of 15 university students and is using the methods of input and output questionnaire, same as analysis of the continuous data logged while journaling from the research participants, to evaluate the effectiveness of the proposed strategy. The goal is to be able to apply this strategy in the business practice in human resource management. Another possible application is also improvement of study productivity of students using self-management techniques.

Key words: procrastination, awareness, mindfulness, consciousness, focus, productivity, emotional self-regulation, reflective methods, human resources management

Citace tištěné práce

GEALFOW, John A. *Strategie snižování míry prokrastinace při používání metod zlepšujících vědomí a emoční autoregulaci*. Brno, 2021. Dostupné také z: <https://www.vutbr.cz/studenti/zav-prace/detail/132902>. Diplomová práce. Vysoké učení technické v Brně, Fakulta podnikatelská, Ústav managementu. Vedoucí práce Štěpán Konečný.

Citace elektronického zdroje

GEALFOW, John. *Strategie snižování míry prokrastinace při používání metod zlepšujících vědomí a emoční autoregulaci* [online]. Brno, 2021 [cit. 2021-08-19]. Dostupné z: <https://www.vutbr.cz/studenti/zav-prace/detail/132902>. Diplomová práce. Vysoké učení technické v Brně, Fakulta podnikatelská, Ústav managementu. Vedoucí práce Štěpán Konečný.

Prohlášení autora

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je původní a zpracoval jsem ji samostatně. Prohlašuji, že citace použitých pramenů je úplná a že jsem ve své práci neporušil autorská práva (ve smyslu zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském a o právech souvisejících s právem autorským).

V Brně dne 19. srpna 2021



John A. Gealfow

Poděkování

Život často změní i jenom několik hodin. Těchto několik hodin mi téměř před deseti lety věnoval Viktor Kustein. Nebýt setkání s ním, nikdy bych o motivaci a o smyslu života nepřemýšlel tak, jak přemýšlím. Proto bych byl úplně jiným člověkem a nedělal bych mnohé z věcí, které nyní dělám. Mimo jiné bych nepsal tuto práci.

Děkuji Štěpánovi Konečnému za to, že mi poskytl metodologický základ této práce a mnoho připomínek, které ovlivnily nejen tento text, ale i moje přemýšlení o lidské motivaci a jejím naplňování. Musím poděkovat také za jeho trpělivost. Tuto práci o odkládání povinností jsem totiž docela dost odkládal. Důvodem naštěstí nebyla patologičnost tohoto odkládání, avšak pouze přehršel povinností na jedné straně a na druhé straně přesvědčení, že o tomto tématu pořád nevím dost a že to určitě půjde napsat lépe, až si toho nastuduji ještě víc.

A konečně – tato práce by nebyla tím, čím je, ani bez Karla Píče. Skvělého programátora, který už více než tři roky vnukává virtuální život mým nápadům. Jedním z nich je právě BeThare, elektronický reflektivní deník, který Karel podle mého designu naprogramoval a který je nejen zkoumaným prvkem, ale i výzkumnou metodou této práce.

Obsah

1. Úvod	10
2. Prokrastinace jako psychologický problém	15
2.1 Naděje jménem emoční regulace.....	17
2.2 Nástroje pomáhající s prokrastinací.....	18
3. Metody budování všímavosti.....	23
3.1 Pozitivní účinky praktikování meditací mindfulness.....	24
3.2 Sebekontrola není vše.....	27
3.3 Negativní účinky mindfulness?.....	29
3.4 Konceptuální a metodologické problémy dosavadních výzkumů.....	31
4. Metodologie případové studie	35
5. Analýza dat ze vstupního dotazníku	42
5.1 Zhodnocení osobní produktivity	43
5.2 Srovnání osobní produktivity s ostatními.....	47
5.3 Konstatování problému s prokrastinací.....	49
5.4 Znalost mindfulness a zkušenosti s její aplikací.....	52
5.5 Zhodnocení vlastní schopnosti time-managementu.....	55
5.6 Motivace ke studiu.....	57
5.7 Obecná životní spokojenost.....	59
6. Celková analýza dat.....	60
6.1 Souhrn dat ze vstupního dotazníku, průběžného vyplňování a závěrečné zprávy ve vztahu k jednotlivým účastníkům.....	62
6.1.1 První účastník	62
6.1.2 Druhý účastník.....	64
6.1.3 Třetí účastník	67
6.1.4 Čtvrtý účastník.....	69
6.1.5 Pátý účastník	71
6.1.6 Šestý účastník.....	74

6.1.7 Sedmý účastník.....	76
6.1.8 Osmý účastník.....	79
6.1.9 Devátý účastník.....	81
6.1.10 Desátý účastník.....	83
6.1.11 Jedenáctý účastník.....	85
6.1.12 Dvanáctý účastník	87
6.1.13 Třináctý účastník.....	90
6.1.14 Čtrnáctý účastník.....	92
6.1.15 Patnáctý účastník.....	95
6.2 Subjektivní hodnocení účastníků o prospěšnosti jednotlivých metod.....	97
6.3 Dá se subjektivnímu hodnocení účastníků věřit?	100
7. Návrhy řešení a dalšího výzkumu	107
8. Závěr.....	110
Bibliografie.....	112
Seznam použitých obrázků	116
Seznam použitých grafů	117
Seznam použitých tabulek	119

1

Úvod

Produktivita práce je veličinou, kterou je nutné ve vztahu ke efektivnímu využívání lidských zdrojů maximalizovat. Jednou z perspektiv je perspektiva manažerská, při které je cílem manažera přijmout taková opatření, která budou maximalizovat produktivitu jeho podřízených. Druhou perspektivou je pak perspektiva lidská. Je i zájmem jednotlivců být produktivní – neměli bychom totiž zapomínat, že řízení produktivity není součástí pouze pracovního života, nýbrž se týká i toho, jak trávíme volný čas. Efektivní plnění našich úkolů, ať již pracovních či jiných, pak udává množství času, které můžeme věnovat jiným důležitým životním aktivitám.

Tato diplomová práce se věnuje poruchovému fenoménu, který má na míru naší produktivity negativní dopad. Tímto fenoménem je tzv. prokrastinace, neboli porucha spočívající v chronickém odkládání úkolů až do stavu, kdy je splnění úkolu negativně stíženo nedostatkem času na jeho splnění a kdy se prokrastinující subjekt setkává s negativními psychologickými efekty dlouhodobého odkládání.¹ Prokrastinace je hojně popsaným a v současné době intenzivně zkoumaným fenoménem, protože se ukazuje, že

¹ HOWELL, Andrew and Karen, BURO. Relations Among Mindfulness, Achievement-Related Self-Regulation, and Achievement Emotions. *Journal of Happiness Studies*. 2011, vol. 12, no. 6, p. 1008. ISSN 1573-7780.

jí trpí významné procento populace. Ukazuje se, že prokrastinace postihuje spíše osoby intelektuálně pracující, jejichž možnost „útěku“ k mimopracovní aktivitě je zpravidla dostupnější. Ukazuje se, že až 32 % studentů vysoké školy trpí vážným případem prokrastinace,² přičemž pravidelné problémy s prokrastinací hlásí 40-50 % vysokoškolských studentů.³

Prokrastinace je často bagatelizována tvrzením, že jde o pouhou lenost. Vědecké výzkumy ovšem toto pojetí vyvracejí a s prokrastinací zacházejí jako s legitimním psychologickým problémem. Rozdílem mezi leností a prokrastinací totiž je, že líný člověk nic dělat nechce – nemá motivaci se čemukoliv věnovat. Právě z toho důvodu je často líný člověk v mnohem lepším psychickém stavu než člověk prokrastinující. Prokrastinátor totiž motivaci a ambice má a to, že nemá dostatek vůle, aby je uvedl ve skutečnost, se poté velmi negativně podepisuje na jeho psychickém stavu. Tomu odpovídají i tvrzení některých psychologů, že ačkoli jejich klienti považují některé hodnoty (jako např. cvičení, trávení času s dětmi apod.) za důležité, jednání těchto klientů není v souladu s těmito hodnotami (např. trávení času u televize, práce ve večerních hodinách apod.).⁴ Některé studie dokonce shledávají pozitivní korelaci mezi prokrastinací a sklony k perfekcionismu.⁵ Může se tak zdát, že jednotná nálepka „prokrastinace“ je důsledkem vyhybbavého jednání ve vztahu k úkolům, které v nás vyvolávají negativní emoční reakci ve vztahu k jejich důležitosti, složitosti a kognitivní náročnosti. Lidé s nižší schopností seberegulace od

² DAY, Victor, David, MENSINK and Michael, O'SULLIVAN. Patterns of Academic Procrastination. *Journal of College Reading and Learning*. 2000, vol. 30, no. 2, p. 126. ISSN 2332-7413.

³ LUKAS, Christian Aljoscha and Matthias, BERKING. Reducing procrastination using a smartphone-based treatment program: A randomized controlled pilot study. *Internet Interventions*. 2018, vol. 12, p. 83. ISSN 2214-7829.

⁴ PENNOCK, Seph Fontane and Hugo, ALBERTS. 3 Positive Psychology exercises. *PositivePsychology.com* [online]. 3rd July 2018 [cit. 2020-12-20]. Dostupné z <https://positivepsychology.com/wp-content/uploads/2018/07/3-Positive-Psychology-Tools.pdf>, p. 9.

⁵ PYCHYL, Timothy and Gordon, FLETT. Procrastination and Self-Regulatory Failure: An Introduction to the Special Issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 2012, vol. 30, no. 4, p. 206. ISSN 1573-6563.

složitého úkolu snadno odejdou a často si ani neuvědomí, co se s jejich časem stalo – ví zkrátka pouze to, že je již večer, ale dnešní úkoly (a často ani ty včerejší) udělány nejsou.

V tomto ohledu je třeba zmínit, že prokrastinace je často nevědomá. První částí problému totiž je s daným úkolem vůbec začít a uvědomit si, že už tento začátek práce odkládáme. Klíčovou je tedy pozornost ve vztahu k rozpoznání faktu, že plýtváme časem a že děláme věci, které nás většinou ani nebaví a nezajímají, případně které vůbec nejsou prioritní. Druhou částí problému je udržení soustředění během práce na úkolu.

Řešením obou částí problému tedy může být pozornost a její udržení. V první části ve vztahu k uvědomění si, že se momentálně věnujeme něčemu jinému, než bychom měli. V druhé části ve vztahu k setrvání u plnění úkolu bez ohledu na možné rušivé vlivy e-mailů, sociálních sítí, pracovního prostředí a podobně.

Pozornost tedy může být v tomto ohledu velmi důležitým pomocníkem. Právě trendem klesající schopnosti soustředit se v obecné populaci se však také zabývá mnoho výzkumů. Mezi společnostmi populárním poznatkem je, že od roku 2000 do roku 2015 se schopnost soustředit se (v angličtině tzv. „*attention span*“) snížila z 12 sekund na pouhých 8.⁶ Tento závěr je však zpochybňován s ohledem na to, že takto měřit lidskou pozornost není možné ani vhodné, protože to, jak dlouho jsme schopní se soustředit na danou situaci, závisí zejména na tom, co nás k dané situaci přivádí.⁷

⁶ Tento poznatek je původně připisovaný Microsoft Canada a jejich Consumer Insights Report, který pomocí dotazníků u více než 2.000 subjektů a měření mozkové aktivity u 112 lidí zkoumal míru udržení jejich pozornosti. Tento závěr byl poté převzat mainstreamovými médii a stala se z něj obecně přijímaná pravda, ačkoli při důkladnějším čtení této studie zjistíme, že tento závěr se sice ve studii Microsoftu objevuje, ovšem společně s citací z dalšího zdroje. Metodologie tohoto citovaného výzkumu je přitom zpochybňovaná, stejně jako závěr o zkracující se schopnosti soustředit se, srov. např. MAYBIN, Simon. Busting the attention span myth. *BBC News* [online]. 10th March 2017 [cit. 2020-12-20]. Dostupné z: <https://www.bbc.com/news/health-38896790>.

⁷ MAYBIN, Simon. Busting the attention span myth. *BBC News* [online]. 10th March 2017 [cit. 2020-12-20]. Dostupné z: <https://www.bbc.com/news/health-38896790>.

Přesto je zde mnoho indicií pro to, že soustředit se v dnešní době je skutečně složitější než v minulosti. Britský výzkum kupříkladu ukázal, že lidé průměrně zkontrolují svůj mobil každých 12 minut.⁸ Kromě mobilních telefonů a jejich notifikací, stejně jako jiných notifikací přímo na počítači, nás od tzv. hluboké práce⁹ a stavu *flow*, tedy stavu zabraného soustředění na prováděnou činnost, odvádí také lákadlo v minulosti nevídaně dostupného obsahu – ať už vzdělávacího (a tím pádem snad i částečně přínosného, i když se nejedná o zcela prioritní záležitost oproti urgentním úkolům), tak sociálního či zábavného. V tomto ohledu je možné citovat významného ekonoma a psychologa Herberta A. Simona, který v roce 1977 (tedy ještě před revolučním rozvojem internetu a s tím souvisejícím exponenciálním růstem množství informací) napsal: „*Informace konzumují pozornost těch, kdo je přijímají. Bohatství informací je tedy chudobou pozornosti.*“¹⁰

V této práci se nicméně vyvaruji obecných závěrů o tom, jak se mění schopnost udržení pozornosti společnosti jako celku, a zaměřím se na způsoby, které psychologické výzkumy označují jako potenciální lék na nízkou míru produktivity jednotlivců při plnění úkolů. Ačkoli bude mít tato práce psychologický podklad ve vztahu k výzkumům, ze kterých vycházejí jednotlivé metody, mým cílem je aplikovat tyto psychologické poznatky na úroveň řízení lidských zdrojů ve vztahu k týmům, které jsou zaměřeny na vykonávání intelektuální práce, případně osobního managementu jednotlivců vykonávajících totožnou činnost.

Mým východiskem je, že v řízení lidských zdrojů nejsou zde uváděné metody dostatečně aplikovány a že zde tedy existuje mezera v aplikační praxi mezi zjištěnými vědeckými

⁸ A decade of digital dependency. *Ofcom.org.uk* [online]. 2nd August 2018 [cit. 2020-12-20]. Dostupné z: <https://www.ofcom.org.uk/about-ofcom/latest/media/media-releases/2018/decade-of-digital-dependency>.

⁹ Termín, který se začal používat v návaznosti na knihu *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World* od Cala Newporta publikovanou v roce 2016.

¹⁰ SIMON, Herbert. Designing Organizations for an Information-Rich World. In: GREENBERGER, Martin. *Computers, Communications, and the Public Interest*. The Johns Hopkins University Press, 1971, p. 40. ISBN 978-0801811357.

poznatky (ač jde stále o do velké míry neprobádanou oblast, v níž primární výzkum stále intenzivně probíhá) a manažerskou praxí řízení lidských zdrojů.

Výstupem této diplomové práce je případová studie, která popisuje výsledky aplikace této strategie zaměřené na snižování míry prokrastinace na studenty vysokých škol. Tato práce si nečiní a ani nechce činit nárok na obecnou vědeckou platnost, ovšem pouze hodnotit využití efektivnosti této strategie ve vztahu ke konkrétní výzkumné skupině. To vyplývá z velikosti výzkumné skupiny, ze způsobu výběru účastníků studie, který nedává záruku reprezentativnosti vzorku, a dále také z nevyužití kontrolní skupiny. Právě z toho důvodu je plánovaným výstupem spíše případová studie jakožto podklad pro případný navazující vědecký výzkum.

2

Prokrastinace jako psychologický problém

Jak již bylo zmíněno v úvodu, prokrastinace se v odborné literatuře definuje jako dobrovolné oddálení zamýšlených aktivit, přestože toto oddálení může mít negativní důsledky.¹¹ Prokrastinace je složitý fenomén s ohledem na to, že se jedná o komplexní pojem, kterým se souhrnně označuje mnoho různých psychických stavů, jejichž důsledkem je, že daný člověk nedělá to, co dělat má a co dělat chce, ovšem místo toho se věnuje aktivitám, které jsou pro něj buď (z krátkodobého hlediska) příjemnější, anebo aktivitám, které sice příjemné nejsou, ovšem nevyžadují kognitivní úsilí. Jako jedna z příčin prokrastinace se totiž uvádí předcházející negativní emoce, přičemž tento fakt je založen na výzkumech, podle kterých lidé prokrastinují více, když jsou smutní či naštvaní.¹²

¹¹ ECKERT, Marcus, David, EBERT, Dirk, LEHR, Bernhard, SIELAND and Matthias, BERKING. Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination, *Learning and Individual Differences*, 2016, vol. 52, p. 10. ISSN 1041-6080.

¹² Tamtéž.

Není možné zapomínat ani na fyziologický a chemický aspekt problému. Ve vědeckých studiích byl pozorován vliv hormonu dopaminu, který zvyšuje preferenci okamžitých odměn (tzv. *instant gratification*), oproti těm dlouhodobým.¹³

Vzhledem k mnoha různým stavům, které prokrastinaci způsobují, se hovoří spíše o spojených důsledcích, které jsou u lidí trpících prokrastinací pozorovány. Vědecké studie ukazují, že míra prokrastinace koreluje s podstatně nižší mírou životní spokojenosti. Prokrastinace je spojovaná s negativními emocemi jako stud či vina, stejně tak je zdokumentován posilující efekt prokrastinace na symptomy vážných duševních poruch jako např. deprese.¹⁴

Patrně právě z důvodu, že je prokrastinace ve společnosti tak rozšířeným fenoménem, je tak populární seberozvojová literatura na toto téma. Jedna z takových knih hovoří o prokrastinační (či také negativní zpětnovazebné) smyčce, která má podobu toho, že nic neděláme, z toho máme výčitky, kvůli nimž o sobě pochybujeme, což v nás vyvolává pocit bezmoci. Výsledkem je, že jsme na začátku a nic neděláme.¹⁵ Vědecké studie takové závěry potvrzují¹⁶ a jestliže výše bylo uvedeno, že prokrastinace zhoršuje symptomy depresí, tak je třeba doplnit, že chronická prokrastinace může dokonce vést k tomu, že deprese a úzkostlivé poruchy u v minulosti nedepresivních a neneurotických pacientů vzniknou.¹⁷

¹³ PINE, Alex, Tamara, SHINER, Ben, SEYMOUR and Raymond, DOLAN. Dopamine, Time and Impulsivity in Humans. *Journal of Neuroscience*. 2010, vol. 30, no. 26, p. 8888. ISSN 1529-2401.

¹⁴ ECKERT, Marcus, David, EBERT, Dirk, LEHR, Bernhard, SIELAND and Matthias, BERKING. Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination, *Learning and Individual Differences*, 2016, vol. 52, p. 10. ISSN 1041-6080.

¹⁵ LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace*. Praha: Jan Melvil Publishing, 2013, s. 132-133. ISBN 978-80-87270-51-6.

¹⁶ Srov. např. SIROIS, Fuschia and Natalia, TOSTI. Lost in the Moment? An Investigation of Procrastination, Mindfulness, and Well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 2012, vol. 30, no. 4, p. 238. ISSN 1573-6563.

¹⁷ LUKAS, Christian Aljoscha and Matthias, BERKING. Reducing procrastination using a smartphone-based treatment program: A randomized controlled pilot study. *Internet Interventions*, 2018, vol. 12, p. 83. ISSN 2214-7829.

2.1 Naděje jménem emoční regulace

Vzhledem k tomu, že negativní emoce jsou nejčastěji uváděnou příčinou způsobující prokrastinaci, častým předmětem výzkumu jakožto řešení prokrastinace je emoční regulace.¹⁸ Ta se definuje jako heterogenní soubor procesů, kterými dochází k regulování emoční odpovědi, a to ať už procesů automatických či řízených, vědomých či nevědomých.¹⁹ Nejedná se pouze o snižování intenzity a frekvence nepříjemných prožitků, ale také o rozvoj schopnosti žádoucí emoce vyvolávat a udržovat.²⁰ Do schopnosti emoční regulace se zařazují tyto její aspekty:

- (a) schopnost vnímat své emoce,
- (b) schopnost pojmenovat své emoce,
- (c) schopnost přiřadit původ svých tělesných pocitů k emocím,
- (d) schopnost identifikovat původ pociťované emoce,
- (e) schopnost neztratit se v prožívaných emocích,
- (f) schopnost modifikovat negativní emoce a změnit tak svou náladu,
- (g) schopnost přijmout své emoce,
- (h) odolnost ve smyslu schopnosti tolerovat nepříjemné emoce.²¹

Některé studie zkoumaly vliv těchto jednotlivých subkategorií na schopnost zvládat prokrastinaci. Jedna z těchto studií identifikovala, že hlavní schopností z těchto

¹⁸ REBETEZ, Marie, Lucien, ROCHAT and Martial, VEN DER LINDEN. Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*. 2015, no. 76, p. 5. ISSN 0191-8869.

¹⁹ GROSS, James and Ross, THOMPSON. Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In: GROSS, James. *Handbook of emotional regulation*, New York: Guilford Press, 2007, p. 7-8. ISBN 978-1-59385-148-4.

²⁰ THOMPSON, Ross, Susan, CALKINS and Marc, LEWIS. Reassessing Emotion Regulation. *Child Development Perspectives*. 2008, vol. 2, no. 3, p. 125. ISSN 1750-8606.

²¹ ECKERT, Marcus, David, EBERT, Dirk, LEHR, Bernhard, SIELAND and Matthias, BERKING. Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination, *Learning and Individual Differences*, 2016, vol. 52, p. 11. ISSN 1041-6080.

subkategorií ve vztahu k omezení prokrastinace je poslední zmiňovaná – tedy odolnost.²² Tento závěr je logický vzhledem k tomu, že zvyšující se počet úkolů vede k vyšší míře vnímaného stresu. Lidé trpící prokrastinací poté mohou v případě neexistujících časových termínů pro plnění úkolu snížit vnímaný stres prostřednictvím odložení úkolu, který v nich tyto emoce vyvolal.

Tato studie využila online školení, které mělo sloužit ke snížení prokrastinace a zvýšení schopnosti emoční regulace. Výsledkem přitom bylo, že prokrastinace se skutečně snížila, přičemž se zvýšila schopnost odolnosti vůči negativním emocím a schopnost tyto emoce modifikovat.²³ Náhled na prokrastinaci jako na selhání emoční regulace je v současné době dominantním pohledem, kterému se věnují vědecké studie,²⁴ a stejně tak i případná léčba využívá metod, které pracují právě s emoční regulací.

2.2 Nástroje pomáhající s prokrastinací

Jako nejrozšířenější metoda boje proti prokrastinaci se uvádí tzv. kognitivní behaviorální terapie. Ta myšlenkově vychází z toho, že lidská psychika má čtyři složky (modality), a to myšlení, emoce, tělesné reakce a pozorovatelné chování. Změna v jedné složce má potom vliv na složky ostatní.²⁵

Ke zkoumání myšlenkové složky, tedy zejména myšlenek souvisejících s emoční nepohodou, se užívá racionální přerámcování automatických negativních myšlenek či hlubších postojů, které pod nimi leží.²⁶ Emoční složku lze ovlivňovat nácvikem

²² Tamtéž, s. 12.

²³ Tamtéž, s. 16-17.

²⁴ Např. PYCHYL, Timothy and Gordon, FLETT. Procrastination and Self-Regulatory Failure: An Introduction to the Special Issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 2012, vol. 30, no. 4, p. 204. ISSN 1573-6563. PAOLA, Maria and Vincenzo, SCOPPA. Procrastination, academic success and the effectiveness of aremedial program. *Journal of Economic Behavior & Organization*. 2015, no. 115, p. 218. ISSN 0167-2681.

²⁵ PEŠEK, Roman, Ján, PRAŠKO a Petr, ŠTÍPEK. *Kognitivně-behaviorální terapie v praxi*. 1. vydání. Praha: Portál, 2013, s. 16. ISBN 978-80-262-0501-2.

²⁶ Tamtéž, s. 30.

všímavosti, uvědomování, přijímáním vlastních pocitů, písemnými záznamy a reflexí. Změny tělesných reakcí, např. napětí, je možné dosáhnout pomocí kontrolovaného zklidňujícího dýchání, metodami svalové relaxace a také pomocí pohybu a cvičení. Na změnu chování se zaměřuje tzv. expoziční léčba, při níž se pacient úmyslně vystavuje situacím nebo chováním, které v něm vyvolávají úzkost, s postupnou zvyšující se intenzitou.²⁷

Nad rámec jiných kognitivně-behaviorálních metod se pro účely léčby prokrastinace uvádějí dále metody jako stanovování cílů, time-management, spirála úspěchu jakožto zavedení principu kontinuálního zlepšování založeného na malých krocích, měření a splňování minimálních kritérií, které jsme si stanovili pro úspěch, a tzv. *learned industriousness*.²⁸ Pro nedostatek vhodného překladu tento pojem ponechávám v angličtině. „*Industriousness*“ by bylo možné přeložit jako pracovitost, pilnost, přičinlivost, což ovšem plně nevyjadřuje původní význam, protože v angličtině je *learned industriousness* vnímána na škále vůči opačnému pojmu - tzv. *learned helplessness*, neboli naučené bezmoci, o níž již bylo hovořeno výše ve smyslu negativní zpětnovazebné smyčky. Proto by měl i český význam směřovat k určitému sebezmocnění a dovednosti uvědomit si vlastní schopnosti. *Learned industriousness* umožňuje vysvětlit rozdíly v produktivitě u lidí s obdobnou mírou dovednosti a motivace.²⁹ Ve vztahu k akademickým výsledkům studentů se uvádí, že zatímco hodnotu IQ jako veličiny měřící inteligenci je možné s úspěchem použít k předpovídání pravděpodobnosti složení testů k přijetí na vysokou školu (americká obdoba testů obecných studijních předpokladů, tzv.

²⁷ Tamtéž, s. 30-31.

²⁸ LUKAS, Christian Aljoscha and Matthias, BERKING. Reducing procrastination using a smartphone-based treatment program: A randomized controlled pilot study. *Internet Interventions*. 2018, vol. 12, p. 84. ISSN 2214-7829.

²⁹ EISENBERGER, Robert. Learned Industriousness. *Psychological Review*. 1992, vol. 99, no. 2, p. 263. ISSN 1939-1471.

SAT – *standardized achievement test scores*), míra sebeovládání lépe predikovala výsledky studentů ve studiu na vysoké škole.³⁰

První dvě metody jsou v oblasti managementu dobře popsány. Na prvním místě tedy můžeme uvést, že už jenom existence systému plnění úkolů, stanovování priorit a určení časových bloků pro jejich plnění může s prokrastinací u mnoha lidí, kteří se s prokrastinací potýkají, problém značně omezit či dokonce úplně odstranit. Mnoho případů prokrastinace má totiž původ právě v nedostatku systému. Je zde ustálená řada vědeckých studií, které zjistily nepřímou úměru mezi zavedením systematického a disciplinovaného přístupu k práci, k plánování a řízení vlastního času na jedné straně a prokrastinací na straně druhé.³¹

Proto se prokrastinace u lidí, kteří se nacházejí v pracovním prostředí, kde je jim jejich nadřízenými dáváno mnoho krátkodobých termínů plnění úkolů, téměř nenachází – resp. nacházet se může, ovšem potom jsou její příčiny spíše psychologické (např. úzkostlivá porucha způsobující neschopnost soustředit se na plnění úkolu).

Problém, při kterém prokrastinace vzniká, je svoboda. Možná právě proto se o prokrastinaci tak výrazně hovoří právě u vysokoškolských studentů, kteří najednou po mnoha letech strávených v poměrně rigidním vzdělávacím systému na základních a středních školách přicházejí do prostředí s obrovskou volností. V průběhu semestru mají jenom několik úkolů omezených termínově, jinak ovšem jejich studijní aktivita záleží pouze na nich. To stejné se pak týká lidí, kteří nemají svého „šéfa“. Buď stojí na vrcholku pyramidy v obchodních společnostech anebo třeba s podnikáním začínají.

³⁰ MORRIS, Peter and Catherine, FRITZ. Conscientiousness and procrastination predict academic coursework marks rather than examination performance. *Learning and Individual Differences*. 2015, no. 39, p. 194. ISSN 1041-6080.

³¹ RABIN, Laura, Joshua, FOGEL and Katherine, NUTTER-UPHAM. Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*. 2011, vol. 33, no. 3, p. 345. ISSN 1380-3395.

Jestliže neexistuje vnější autorita zadávající úkoly a stanovující termíny jejich splnění, vše záleží pouze na disciplíně a sebeřízení daného člověka. Problémem je, že se systematickými metodami stanovování cílů a time-managementu většinová populace nesebekává, a to ani v rámci vzdělávacího systému. Někdo s tím problémem nemá a v průběhu let si intuitivně vytvoří svůj systém osobního řízení, u zbytku lidí však nastává problém. Není typické, že by byl předmět managementu vyučován na jiných než ekonomických oborech vysokých škol – a když už je, tak většinou na úrovni jeho historie a ve smyslu managementu řízení lidí, výroby, finančního managementu apod., ovšem nikoli managementu osobního, tj. jakožto sebeřízení.

Další metoda, spirála úspěchu (nápadně připomínající např. japonskou metodu *kaizen*, ač ta se zaměřuje na řízení podniku a vytváření firemní kultury drobných každodenních zlepšení u zaměstnanců podniku, nikoli na otázku osobního řízení produktivity),³² je způsobem, jak dosáhnout psychického stavu *learned industriousness*. Tato vlastnost, kterou je dobré vnímat jako vědomí vlastní hodnoty a dovedností, je pak řešením psychologického problému prokrastinace. Jak již totiž bylo uvedeno výše, prokrastinace se může vyskytovat u lidí, kteří jsou dobře organizovaní, anebo jsou součástí systému (např. zaměstnání), který jim jejich úkoly organizuje, ovšem povaha jejich neproduktivity spočívá v tom, že mohou být paralyzováni složitostí úkolů ve vztahu ke své vnímané hodnotě. Právě naučená bezmoc a nedostatek sebevědomí může vést k únikovému chování spočívajícímu v odkládání úkolů – což pak paradoxně vede k nízké kvalitě jejich splnění či úplného nesplnění.

Boj s prokrastinací je tak třeba vést na dvou frontách – na frontě organizační, tj. zavedení takových opatření a návyků, které zamezují plýtvání času neproduktivními či neprioritními činnostmi, a dále na frontě psychologické, jakožto udržování dobrého

³² Srov. HAMEL, Mark R. *Kaizen Event Fieldbook: Foundation, Framework, and Standard Work for Effective Events*. Dearborn: Society of Manufacturing Engineers, 2010, p. 13. ISBN 978-0872638631.

psychického stavu a emočního regulování, které umožňuje udržení pozornosti a věnování maximální kognitivní kapacity k plnění úkolů. Nad rámec budování zdravého sebevědomí sem nepochybně patří i dobrá psychohygiena a dostatek odpočinku.

3

Metody budování všímavosti

Jak již bylo popsáno v předcházejících kapitolách, jedním z přístupů pracujících s emocionální složkou lidské psychiky a rozvíjejících různé složky emoční regulace, je všímavost. Jedná se o pojem rámcově odpovídající anglickému pojmu „mindfulness“, který je v současné době velmi široce vědecky zkoumaným tématem (srov. níže).

Na úvod bychom si měli říci, že pojem všímavosti s ohledem na meditace a obdobná cvičení, která se s tímto pojmem pojí, vyvolává často pocit spirituálna a religiozity. Vědecké studie zkoumající tento fenomén, stejně jako fenomén meditace, však pracují se sekularizovaným pojetím technik i podkladové filozofie za nimi. Pojem mindfulness tedy značně zužuje to, co se pod tímto pojmem myslí v jeho původním buddhistickém významu.³³

³³ Mindfulness je jeden ze stupňů ušlechtilé osmidílné stezky, sedmým stupněm je *samma sati*, jež se do angličtiny překládá jako „right mindfulness“. Srov. RAHULA, Walpola Sri. The Noble Eightfold Path. *Tricycle* [online]. [cit. 2021-1-3]. Dostupné z: <https://tricycle.org/magazine/noble-eightfold-path/>. V češtině má tento pojem různé překlady (např. sebeupamatování, bedlivost, uvědomění, bdělost, rozvažování), nepatří však mezi ně „všímavost“, jak tento pojem používají psychologové. Srov. heslo Ušlechtilá osmidílná stezka. *Wikipedia* [online]. [cit. 2021-1-3]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Ušlechtilá_osmidílná_stezka. Ani pojem „mindfulness“ se ale ve vztahu k původnímu buddhistickému pojmu nevyhne kritice – je často vytýkána jeho vulgarizace a zjednodušení.

Jon Kabat-Zinn, který se označuje za otce moderního pojetí sekularizovaného mindfulness užívaného v rámci terapeutické praxe, tento pojem definuje jako „*udržování pozornosti specifickým způsobem: vědomě, v přítomném okamžiku a bez hodnocení*“.³⁴

3.1 Pozitivní účinky praktikování meditací mindfulness

Mindfulness od 70. let zažila silný boom – jak mezi veřejností,³⁵ tak ve vědecké komunitě. Seznam přínosů v různých oblastech, které podle vědeckých studií praktikování mindfulness má, je téměř nekonečný a mindfulness působí jako skoro až zázračný lék – netýká se pouze duševního zdraví, ovšem také toho tělesného. Mindfulness má zvyšovat vnímanou kvalitu života, zlepšit schopnost udržovat pozornost, paměť, emoční regulaci,³⁶ emoční inteligenci, interpersonální citlivost, komunikační schopnosti, celkovou spokojenost s prací a životem, snižovat stres, zlepšovat kvalitu spánku, zvyšovat schopnost empatie, míru pochopení čteného textu, zlepšovat výsledky vyjednávání,

Srov. např. LINDAHL, Jared. Why Right Mindfulness Might Not Be Right for Mindfulness. *Mindfulness*. 2015, no. 6, p. 57-62. ISSN 1868-8535. Případně HYLAND, Terry. Through a Glass Darkly: The Neglect of Ethical and Educational Elements in Mindfulness-Based Interventions. In: PURSER, Ronald, David, FORBES, and Adam, BURKE. *Handbook of Mindfulness. Culture, Context and Social Engagement*. Springer, 2016, p. 390. ISBN 978-3-319-44017-0. Podle něj je *sati* jako původní pojem označující mindfulness pojmem širším a více dynamicky fungujícím v porovnání s tím, že by se mělo jednat o pouhé nehodnotící pozorování přítomné zkušenosti. Tímto směrem se ovšem tato práce nevydává. Možná, že zavedení pojmu, který je odlišný od původních pojmů spojených se spiritualitou a náboženstvím, je nejlepší varianta, ač patrně nezamýšlená.

³⁴ Z originálu: „*paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment and non-judgmentally*“, více viz KABAT-ZINN, Jon. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hachette Books, 1994, p. 4-5. ISBN 978-0786880706.

³⁵ Snad i pro pobavení je možné uvést příklady knih, které slovo „mindfulness“ uvádějí přímo v názvu společně s vymezením oblastí, ve kterých má být použitelná. Tak je možné uvést Mindful Parenting, tedy všímavé rodičovství, Mindful Eating, tedy všímavé jezení, Mindful Teaching a opačné The Power of Mindful Learning, tedy všímavé učení (v obou dvou významech, jak z pozice studenta, tak z pozice učitele), Mindful Politics, tedy všímavá politika, Mindful Nation, všímavý národ, a mnoho dalších. Mindfulness je tedy v očích laické veřejnosti prezentována jako nástroj aplikovatelný ve všech oblastech života. To, že je mindfulness v poslední době tak populární, vede i k obrovské motivaci autorů a nakladatelů tohoto zájmu využít k prodávání knih na toto téma.

³⁶ HOWELL, Andrew and Karen, BURO. Relations Among Mindfulness, Achievement-Related Self-Regulation, and Achievement Emotions. *Journal of Happiness Studies*. 2011, vol. 12, no. 6, p. 1009. ISSN 1573-7780.

snížovat vliv kognitivního zkreslení spojeného s utopenými náklady, zvyšovat mentální odolnost, může se pomocí ní predikovat schopnost vést lidi (leadership), etické a prosociální chování, naopak negativně s ní korelují tendence ke zneužívání postavení.³⁷ V neposlední řadě má zaměření se na přítomnost umožnit vyšší vnímavost a schopnost zaměřit se na plnění cílů, odolávat pokušení a udržovat sebekontrolu, tedy má zabraňovat prokrastinaci.³⁸

Přestože je meditace mentální cvičení, vědecké studie zkoumaly taktéž účinky na fyzické zdraví. Aplikace mindfulness např. pozitivně korelovala s výsledky tzv. *Subjective Vitality Scale*, což znamená, že účastníci výzkumu měli více energie a cítili se vitálnější v horizontu několika uplynulých měsíců.³⁹ Více týdnů trvající meditační výcvik např. snížil variabilitu srdeční frekvence a již čtyři meditační sezení snížily krevní tep. Meditační sezení u pacientů s rakovinou se projevilo snížením hladiny stresového hormonu kortizolu a snížením krevního tepu.⁴⁰

To, že má meditace zlepšující vliv na emoční regulaci a zvládání negativních emocí a stresu, potvrzují také snímky z funkční magnetické rezonance (fMRI), podle kterých se meditace projevuje snížením reaktivity amigdaly jakožto části mozku, jejíž činnost je spojená se stresovými a strachovými emočními stavy.⁴¹

³⁷ HAFENBRACK, Andrew and Kathleen VOHS. Mindfulness Meditation Impairs Task Motivation but Not Performance. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 2018, no. 147, p. 1. ISSN 0749-5978.

³⁸ HOWELL, Andrew and Karen, BURO. Relations Among Mindfulness, Achievement-Related Self-Regulation, and Achievement Emotions. *Journal of Happiness Studies*. 2011, vol. 12, no. 6, p. 1006. ISSN 1573-7780

³⁹ BROWN, Kirk and Richard, RYAN. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003, vol. 84, no. 4, p. 822-848. ISSN 0022-3514.

⁴⁰ HAFENBRACK, Andrew and Kathleen VOHS. Mindfulness Meditation Impairs Task Motivation but Not Performance. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 2018, no. 147, p. 12. ISSN 0749-5978.

⁴¹ KRAL, Tammi et al. Impact of short- and long-term mindfulness meditation training on amygdala reactivity to emotional stimuli. *NeuroImage*. 2018, no. 181, p. 310. ISSN 1053-8119.

Myšlenkové pozadí za teorií prospěšnosti meditací je založeno na tom, že naše mysl je obecně nesoustředěná a roztěkaná – současná psychologie je velmi kritická ke kognitivním schopnostem člověka. A nejde jen o kognitivní schopnosti, obor behaviorální ekonomie, který je v současnosti velice populární i mezi laickou veřejností,⁴² vychází z teorie omezené racionality.

Představa racionality byla po dlouhé věky lidské historie – zejména v době antického Řecka a Říma, v období renezanace a osvícenství, či v průběhu průmyslové revoluce – vnímána jako definující aspekt člověka a lidství. Tomu odpovídal i vědecký diskurz. Tak kupříkladu – po celá století od vzniku moderní ekonomie byl předpoklad racionality základní premisou, která ekonomie ve svých teoriích používala. Právě pod vlivem současných vědeckých výzkumů dostala živnou půdu behaviorální ekonomie ukazující, jak se nedostatky v našem vnímání a naše kognitivní zkreslení projevují v ekonomickém rozhodování.

Stejnou perspektivou je nahlíženo i na schopnost naší mysli udržet pozornost a soustředit se. Až 46,9 % našeho času trávíme touláním v myšlenkách a toto toulání se dokonce uvádí jako výchozí způsob fungování našeho mozku.⁴³ Každý den máme jako lidé průměrně přes 6.000 myšlenek.⁴⁴

⁴² Jako jeden příklad za všechny je možné uvést proslulou knihu KAHNEMAN, Daniel. *Myšlení: rychlé a pomalé*. Praha: Jan Melvil, 2012, 544 s. ISBN 978-80-87270-42-4. Tato témata jsou předmětem mnoha přednášek např. i na konferenci TED, v tomto ohledu je možné zmínit přednášky Dana Arielyho, který se již v názvu své přednášky ptá, jestli skutečně kontrolujeme svá rozhodnutí, Dana Gilberta, kterého zase zajímá, proč činíme špatná rozhodnutí. Richard Thaler se ve své přednášce a stejnojmenné knize *Nudge* zabývá tím, jak i přes naši omezenou racionalitu a kognitivní schopnosti činit lepší rozhodnutí.

⁴³ KILLINGSWORTH, Matthew and Daniel, GILBERT. A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *Science*. 2010, vol. 330, no. 6006, p. 932. ISSN 1095-9203.

⁴⁴ Toto je závěr jednoho aktuálního výzkumu z roku 2020. Je třeba k tomu zdůraznit, že toto je taktéž otázka opředená velkým množstvím mýtů. Většina informací dohledatelných na internetu je v tomto ohledu neověřitelná. Rámcově tyto výsledky dosahují třeba i 5-6násobku zde uváděné hodnoty. Níže uvedená studie však přišla s vlastní metodologií, jak analyzovat myšlenky a rozlišovat je od sebe. Více viz TSENG, Julie and Jordan, POPPENK. Brain meta-state transitions demarcate thoughts across task contexts exposing the mental noise of trait neuroticism. *Nature Communications*. 2020, no. 11, p. 7. ISSN 2041-1723.

Meditace (stejně jako kognitivní behaviorální terapie) vychází z myšlenky, která je vyjádřitelná výrokem připisovaným Victoru Franklovi: *„Mezi podnětem a reakcí na něj existuje prostor. V něm prostoru leží naše možnost zvolit si, jakou reakci zvolíme. A právě v něm leží náš rozvoj a naše svoboda.“*

Na zastavení se a vnímání tohoto prostoru volby společně s uvědoměním si, jak nás která z těchto voleb ovlivní a jak se kvůli ní budeme cítit, je v jádru všech metod používající mindfulness jako svůj základ. Jejich cílem je snížit emoční reaktivitu. Např. v rámci terapie proti kouření se ukázalo, že metoda odvykání založená na mindfulness byla efektivnější a vedla k vyšší míře abstinence než terapie založená na svobodě od kouření (metoda dominantně poskytovaná Americkou plicní společností v rámci programu Freedom from Smoking) – po konci 4týdenní terapie přestalo s kouřením 36 % účastníků oproti 15 % do té doby většinově užívané strategie.⁴⁵

3.2 Sebekontrola není vše

Všímavost se tedy zdá být dobrým způsobem, jak získat výše zmíněné benefity. Je ovšem třeba zároveň uvést, že všímavost sama o sobě není všespásná. Vědecké studie totiž hovoří ještě o dalším konceptu, a to tzv. *ego depletion*. Jedna ze studií např. účastníky umístila do místnosti s vůní sušenek, přičemž pro samotnou studii se následně přesunuli do místnosti, ve které byl přichystaný bufet s jídlem – s ředkvičkami a se sušenkami. Jedna ze skupin přitom měla instrukci, že mohou jíst pouze ředkvičky. Když jim pak výzkumníci dali k vyřešení úkol, který byl fakticky nesplnitelný, tak se „ředkvičková skupina“ vzdala nejdříve, průměrně již po 8,35 minutách – oproti tomu „sušenková skupina“ to vzdala až po 18,90 minutách. Kontrolní skupina dokázala úkol řešit průměrně dokonce 20,86 minut.

⁴⁵ BREWER, Judson et al. Mindfulness Training for smoking cessation: results from a randomized controlled trial. *Drug and Alcohol Dependence*. 2011, vol. 119, no. 1-2, p. 72-80. ISSN 0376-8716.

Teorie, jíž se tento výsledek vysvětluje, je, že účastníci v „ředkvičkové“ skupině vyčerpali svoji mentální kapacitu na to, aby nejedli to, na co mají chuť. To vyžaduje ovládání. Mentálně pak již neměli kapacitu se soustředit na další náročný úkol.⁴⁶

Toto potvrzuje i studie, v rámci které měli účastníci přístroj, který se jich v průběhu dne dotazoval, jestli cítí nějakou touhu, jak se silná a jak jsou úspěšní v odolávání – jejím výsledkem pak je, že čím více účastníci odolávali, tím více se pak poddali budoucím touhám.⁴⁷ Zajímavým zjištěním je také to, že lidé, kteří se před studií označili za schopné v sebekontrolě a v odolávání touhám, během studie hlásili, že byli svodům méně vystaveni. Zdá se tedy, že schopnost vysoké kontroly znamená také to, že je kontroly k odolání potřeba méně.

V tomto ohledu to tedy může s mindfulness vypadat nadějně, protože dlouhodobý trénink a rozvíjení své schopnosti kontroly může vést k dobrým cílům. Přesto je i s ohledem na koncept *ego depletion* třeba nespolehat se pouze na mindfulness jako na jedinou strategii, protože bez dostatečné organizace ani soustředění a jeho rozvoj nedosáhne optimálních výsledků.

Jiná studie totiž ukázala, že studenti vykonávající větší sebekontrolu nebyli v konečném důsledku úspěšnější v plnění cílů.⁴⁸ Jejím závěrem tak je, že lidé, kteří plánují svůj život

⁴⁶ BAUMEISTER, Roy et al. Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998, vol. 74, no. 5, p. 1263. ISSN 0022-3514. Ego depletion je ale složitějším pojmem, jiné výzkumy směřovali k popření tohoto fenoménu, viz např. CARTER, Evan, Lilly, KOFLER et al. A Series of Meta-Analytic Tests of the Depletion Effect: Self-Control Does Not Seem to Rely on a Limited Resource. *Journal of Experimental Psychology*. 2015, vol. 144, no. 4, p. 796-815. ISSN 1939-2222. Poté ale přišel další výzkum, který i v reakci na tuto meta-analýzu ukázal, že ego depletion jako fenomén skutečně existuje. Viz DANG, Junhua. An updated meta-analysis of the ego depletion effect. *Psychological Research*, 2018, no. 82, p. 650-651. ISSN 0340-0727.

⁴⁷ HOFMANN, Wilhelm, Toy, BAUMEISTER, Georg, FÖRSTER and Kathleen, VOHS. Everyday Temptations: An Experience Sampling Study of Desire, Conflict, and Self-Control. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2012, vol. 102, no. 6, p. 1330. ISSN 0022-3514.

⁴⁸ MILYAVSKAYA, Marina and Michael, INZLICHT. What's So Great About Self Control? Examining the Importance of Effortful Self-Control and Temptation in Predicting Real-Life Depletion and Goal Attainment. *Social Psychological and Personality Science*. 2017, vol. 8, no. 6, p. 609. ISSN 1948-5506.

tak, aby nemuseli používat sebekontrolu, jsou v konečném důsledku efektivnější.⁴⁹ Možnost naprosto zablokovat možnost dělat něco, co svádí k věnování se neproduktivním činnostem, je tak jednou z technik testovaných případovou studií, která je součástí této práce – konkrétně prostřednictvím používání aplikace Cold Turkey blokující přístup k rušivým webovým stránkám.

3.3 Negativní účinky mindfulness?

Všímavost nemůžeme ovšem vnímat nekriticky a doufat pouze ve slibované dobré výsledky. Je třeba zohledňovat i již několika studiemi prokázané negativní důsledky, které se s různými aplikacemi mindfulness spojují. Studie zaměřující se na tyto negativní aspekty jsou stále poměrně vzácné. Jednou z nich je např. studie popisující sníženou motivaci k plnění úkolů po praktikování meditací.⁵⁰

Této otázce je však třeba udělat krátký úvod – o mindfulness panuje mnoho nepochopení – může být např. vnímáno napětí mezi přijetím přítomné zkušenosti a motivací dosáhnout něčeho nového a většího.⁵¹ Na to navazující argument pak zní, že všímavost odvádí pozornost od budoucnosti a podporuje tak *status quo*, kvůli čemuž se pak snižuje motivace k dosahování budoucích cílů.

Toto je však velice zjednodušující pojetí – cílem mindfulness není potlačení zohledňování budoucnosti. Mindfulness nemůže být více vzdálená hédonickému upřednostňování

⁴⁹ Zde je vhodné zmínit další velmi známou studii, tzv. Marshmallow test. Tato studie, v poslední době mnoha výzkumy zpochybňovaná, na kterou se však stále velmi odkazuje a vychází se z ní, proklamovala, že děti, které byly schopné déle odolat vábení sladkosti marshmallow výměnou za to, že jich po určitém čase dostanou více, než když ji sní rovnou, jsou v životě úspěšnější, dosahují lepších studijních výsledků, mají menší problémy se závislostmi apod. Tato studie vycházela právě z konceptu odloženého uspokojení (delayed gratification). Je ovšem třeba podotknout, že ani tyto úspěšné děti do toho nešly silou brutální pozornosti a sebeovládání – místo toho si začaly zpívat, zakrývaly si oči – a obecně dělali cokoli, aby odvrátili pozornost od možnosti nabízenou sladkost sníst.

⁵⁰ HAFENBRACK, Andrew and Kathleen VOHS. Mindfulness Meditation Impairs Task Motivation but Not Performance. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 2018, no. 147, p. 10. ISSN 0749-5978.

⁵¹ Tamtéž, s. 2.

okamžitého uspokojení před dlouhodobou spokojeností. Jejím cílem není nic jiného, než čisté vnímání a vytvoření svobody k rozhodnutí – právě proto, abychom mohli učinit rozhodnutí, které je s ohledem na naše preference, tj. i ve vztahu k budoucnosti, správné. Jedním z problémů tak může být i špatné pochopení těchto instrukcí účastníky výzkumů, což poté vytváří zkreslení závěrů těchto studií. Je zde navíc ale i metodologický problém, kdy výše zmíněná studie dospěla k závěru, že mindfulness může skutečně snížit míru motivace k plnění úkolů, aniž však sníží míru splnění těchto úkolů.⁵² Nepotvrdil se tedy první předpoklad, že by snad kvůli motivaci měla klesnout produktivita.⁵³

Tento závěr ale není zcela přesvědčivý z důvodu, že byl testován právě jenom ve vztahu k mechanickým úkolům – studie nijak netestovala motivaci k tvořivé a intelektuálně náročné práci. Nízká motivace k plnění úkolu tak může být dána pouze uvědoměním si (posílením právě reflexí z proběhlé meditace) zbytečnosti daného úkolu s ohledem na jeho nudnost, přičemž daný úkol vlastně ani nemá žádné využití a není vytvářena žádná hodnota – odvedená práce je pouze fiktivní pro účely právě prováděného výzkumu. V tom ohledu se jedná o práci pro práci. I mechanická práce v reálném prostředí přitom může mít svůj smysl a motivace k ní tím pádem může být vyšší.

Je samozřejmě nutné uvést, že výzkum v oblasti mindfulness není jednoduchý – do velké míry je vždy založen na introspekci účastníků a co největší objektivizace formou vytvoření totožných podmínek je nezbytná. Problémem ovšem je, že zkoumaný stav je pak odtržený od toho, jakou práci lidé reálně vykonávají – a výsledky potom v tomto ohledu nemusí vypovídat i o realitě.

⁵² Tamtéž, s. 10.

⁵³ Tohle je mimochodem extrémně zajímavý poznatek. Manažerské teorie totiž výkonnost vnímají jako součin motivace a dovedností. K tomu srov. např. LAWLER, Edward. Expectancy Theory and Job Behavior. *Organizational Behavior and Human Performance*. 1973, no. 9, p. 482-503. ISSN 0030-5073. Jedná se o článek shrnující různé teorie motivace, např. Vroomovu, Lawlerovu a Porterovu.

3.4 Konceptuální a metodologické problémy dosavadních výzkumů

Ač je téma mindfulness v současné době extrémně populární, a to právě díky enormnímu množství výzkumů, jejichž závěry přebírají i mainstreamová média, je vhodné zachovat si zdravou míru skepse.

Největším problémem současných výzkumů v oblasti mindfulness je metodologie. Mezi všímavost a meditaci se dává rovnítka. Ono tam ale nepatří. Meditace je pouze jednou z metod, jak odpoutat svoji mysl od starostí, emocí a problémů. Mnoho z výzkumů, včetně těch, které byly uvedeny v předcházejících částech této práce, na toto adekvátně nereaguje. Některé z nich po účastnících vyžadují pravidelné praktikování meditací (i v tomto ohledu je ale třeba upozornit, že často není zřejmé, jaké přesně byly účastníkům dány instrukce, protože meditací je mnoho různých druhů). Další používají kromě meditací i dechová cvičení, tj. nikoli nehodnotící a nekontrolující pozorování dechu (jakožto nejčastější způsob praktikování meditace), ovšem přesně zadané vzorce dýchání, které musí účastník dodržovat a aktivně se na ně soustředit. Další studie pak zahrnují i cvičení jako jógu a taichi.

A ano – všechna tato cvičení a techniky pracují se soustředěním na přítomný okamžik, tedy principiálně by na tom nic problematického nebylo. Problémem ovšem je, když se na všechny tyto techniky dá dohromady nálepka „mindfulness“ pro jednu studii, přičemž ta stejná nálepka v jiné studii znamená pouze meditaci. Z výše uvedeného je patrné, že tak jednoduché to být nemůže. Některé studie totiž pozitivní účinky mindfulness připisují tomu, že se jedná o nehodnotící pozornost – to ovšem neplatí pro mnoho dalších studií, které ty stejné účinky připisují pravému opaku – vyžadování kontroly nad svým tělem, nad svým dechem, nad svým přemýšlením.

Dalším nezohledňovaným aspektem je pak ale i to, že každý z nás má jinou schopnost soustředěnosti na přítomný okamžik – na problém, který zrovna řešíme, na situaci, ve

kteře zrovna jsme. Dosavadní studie však zkoumají korelaci mezi tím, jestli lidé meditují a jestli jsou poté produktivnější, lépe spí, jsou zdravější apod. Všíravost je ale vlastnost, která může být přítomná u jakékoli činnosti – při umývání nádobí je možné být soustředěný na přítomný okamžik a netoulat se v myšlenkách. Procházka v přírodě může být velmi všímavá i velmi nevšíravá. Jakékoli studie, které se soustředí na několik desítek minut trvající denní rutinu, ale ignorují celý zbytek dne, jsou v tomto ohledu neúplné a jejich závěry v tomto nezaručené.

Několik vědeckých studií se tedy k současnému výzkumu ve vztahu k mindfulness postavilo velmi kriticky – zaprvé právě kvůli výše zmíněnému problému s definováním pojmu mindfulness a s tím souvisejícím nedostatečným vymezením výzkumného zaměření studií věnujících se tomuto fenoménu, zadruhé pak kvůli závažným metodologickým problémům dosavadních studií.⁵⁴ V jedné ze studií byli např. zkušení meditoři méně „všíraví“ než alkoholici.⁵⁵ To ukazuje na špatné vymezení metrik, které jsou pro mindfulness relevantní – a mimo jiné to ukazuje, že současné metriky vědeckého mindfulness by mohly směřovat spíše k hédonickému soustředění na přítomnost spíše než k všímavosti ve smyslu svobody rozhodování nezávisle na emočním zabarvení.

Mindfulness se bude v tomto ohledu vždy potýkat s problémy, protože bude vždy závislá na introspekci. Některé studie se snaží tento problém obejít tím, že mindfulness posuzují nepřímo skře behaviorální a kognitivní zlepšení – to jsou všechny studie zaměřující se na zlepšení pozornosti, orientace apod. Meta-studie, která se metodologii předcházejících výzkumů věnovala, však uvádí, že ačkoli zlepšení jsou statisticky signifikantní, jsou stále poměrně malá.⁵⁶ Druhým způsobem nepřímého posouzení je pak využití funkční magnetické rezonance s ohledem na monitorování změn v určitých regionech mozku,

⁵⁴ VAN DAM, Nicholas et al. Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspectives on Psychological Science*. 2018, vol. 13, no. 1, p. 38. ISSN 1745-6916.

⁵⁵ Tamtéž, s. 44.

⁵⁶ Tamtéž.

ovšem v tomto případě je zase složité dovodit důsledky těchto změn na psychiku a jednání zkoumaných subjektů.

Na podkladě výše uvedeného je tedy možné vyjádřit pochyby, jestli dosavadní závěry studií nejsou zveličené. Meditace patrně není něco, co by mohlo přímo ublížit – ačkoli ve vědeckých studiích se také objevili lidé, u kterých se po meditacích projevy příznaky odosobnění či tzv. relaxací vyvolané paniky či úzkosti⁵⁷ – problémem je spíše to, že kvůli nadhodnocení přínosů meditace mohou být někteří pacienti odrazeni od jiných technik, které podle studií mají fyzické i duševní zdravotní benefity, jako např. aerobní cvičení.⁵⁸

Tento závěr je možné podpořit i výsledky další studie, podle které když byla meditace porovnána s jinými metodami, jako např. s fyzickým cvičením či relaxací, neukázala se být víc efektivní.⁵⁹ Toto přitom není nová zpráva, již v roce 2014 byla provedena meta-analýza 47 meditačních výzkumů, které dohromady zahrnovaly 3.500 účastníků. Tato analýza přitom nepotvrdila efekty spočívající ve zlepšení pozornosti, kontrolu závislosti či řešení spánkových problémů. Hlavní autor konkrétně uvádí: „*Naše analýza neznamena, že by meditace mindfulness nebyla prospěšná, vědecký výzkum této oblasti však ještě nepokročil natolik, abychom mohli činit takto silná prohlášení o zdravotních benefitech.*“ I přes jeho kritický postoj ve vztahu k dosavadním vědeckým výzkumům uvedl, že dostatečné důkazy o prospěšnosti mindfulness zde přesto jsou – např. při léčbě úzkostí, depresí či snižování bolesti.⁶⁰

Výše uvedené se dá shrnout tak, že mindfulness patrně pozitivní účinky má, nikoli však tak významné, jak je nadhodnocují média, často bohužel však také samotné vědecké

⁵⁷ Tamtéž, s. 49.

⁵⁸ Tamtéž, s. 48.

⁵⁹ FARIAS, Miguel. WIKHOLM, Catherine. Has the science of mindfulness lost its mind? *BJPsych Bulletin*. 2016, no. 40, p. 330. ISSN 2056-4694.

⁶⁰ STETKA, Bret. Where's the Proof That Mindfulness Meditation Works? *Scientific American* [online]. 11th October 2017 [cit. 2021-5-14] Dostupné z: <https://www.scientificamerican.com/article/wheres-the-proof-that-mindfulness-meditation-works/>.

výzkumy. Stejně jako jakoukoli jinou metodu ji je vhodné aplikovat, pokud vnímáme její výhody a máme s ní dobré výsledky.

4

Metodologie případové studie

Další částí této práce je případová studie zaměřená na ověření účinnosti souhrnu metod, které mají za cíl zlepšit organizovanost účastníků studie prostřednictvím zaznamenávání veličin o času stráveném efektivním plněním úkolů a poskytnout jim nástroje ke zvládnutí jejich emocí a udržení pozornosti.

Výzkumným nástrojem je elektronický reflektivní deník BeThare, jehož užívání bylo zvoleno za účelem poskytnutí jednoduché metody zaznamenávání dat a jejich reflexe účastníkům. Jedná se o mnou vyvinutý nástroj, který je momentálně ve fázi prototypového testování. Výhodou je, že online nástroj tohoto typu je dostupný kdekoli pouze s připojením k internetu. Oproti papírovým deníkům umožňuje navíc vyhodnocovat a zobrazovat statistická data za uplynulé dny, týdny a měsíce, což umožňuje účastníkům poměrně objektivní reflexi jejich aktivit.

BeThare je v podstatě stavebnice, která obsahuje mnoho prvků, s jejichž použitím si uživatel může sám sestavit metriky, které chce ve svých jednotlivých dnech sledovat. Pro účely tohoto výzkumu byl softwarově dovyvinut výzkumný mód, v rámci kterého je uživatele možné zařadit ke konkrétnímu výzkumnému projektu, přičemž všichni tito uživatelé pak nemají přístup do kompozičního režimu, ve kterém si vytvářejí svoji vlastní strukturu deníku – všem je struktura stanovena již zařazením do výzkumu.

Vyplňování deníku

Ranní rituál

Jaké jsou dnešní denní cíle?

B *I* U

POWERED BY TINY

Náplň dne

Dopolední pracovní blok

★ ★ ★ ★ ★

Popolední pracovní blok

★ ★ ★ ★ ★

Odpolední pracovní blok

★ ★ ★ ★ ★

Práce navíc

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Meditace

Přidat záznam

Večerní rituál

Jak se podařilo splnit denní cíle?

Slovní zhodnocení dne

B *I* U

POWERED BY TINY

Jak s dnešními úkoly pomáhaly zadané techniky?

Slovní zhodnocení používaných technik

B *I* U

POWERED BY TINY

Jak hodnotíte svoji obecnou spokojenost se svým životem?

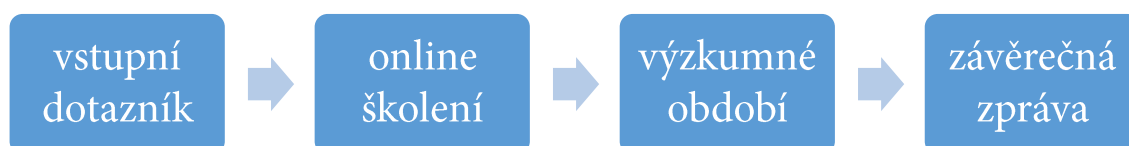
Obrázek č. 1: náhled denní reflexe v programu BeThare

Výše uvedený obrázek je náhledem denního listu deníku, který byl všem účastníkům společný. Více ke stanoveným metrikám viz dále.

Za výzkumnou skupinu jsem si zvolil studenty vysokých škol, a to z důvodu, že mnoho již provedených výzkumů z oblasti prokrastinace pracovalo právě s touto výzkumnou skupinou s ohledem na rozšířenost problémů s prokrastinací v jejím rámci, stejně tak s ohledem na dostupnost této skupiny pro účely výzkumu.

Výzkum probíhal v lednu 2021, tedy v období zkouškového období, kdy je tlak na efektivitu nejvyšší – studenti musejí v poměrně krátké době nastudovat oblast jedné zkoušky, složit ji, a poté se začít připravovat na zkoušku další.

Výzkum probíhal ve čtyřech fázích:



(1) **Vstupní dotazník** byl zaměřen na současné subjektivní hodnocení efektivity, výkonnosti a míry prokrastinace jednotlivých účastníků – dále pak na to, jestli účastníci znají pojmy jako prokrastinace a mindfulness, stejně tak na to, do jaké míry jejich denní aktivity korelují s tím, jak by při znalosti těchto technik měli jednat. Dále obsahoval otázky směřující ke zjištění, jaká je jejich vnímaná (obecná) spokojenost a jakou míru motivace cítí ve vztahu k jejich v současnosti vykonávanému studiu, dále jak by hodnotili svoji efektivnost při studiu (tedy nikoli nezbytně studijní výsledky) v porovnání s ostatními studenty.

(2) **Online video školení** byla přednáška v rozsahu 70 minut po obsahové stránce vysvětlující teorii time-managementu a mindfulness technik (v pojetí představeném v teoretických kapitolách práce). Následovala ryze technická část zaměřená na používání softwaru BeThare, RescueTime a Cold Turkey.

Poté již následovala fáze (3) 15denního výzkumného období, během kterého účastníci výzkumu zaznamenávali údaje o produktivitě své práce, o využití time-managementových a mindfulness technik (kvantitativní kritéria) i subjektivní slovní hodnocení své denní produktivity a (obecné) spokojenosti do deníku BeThare.

Po skončení tohoto výzkumného období byla všem účastníkům zaslána (4) závěrečná zpráva obdobného zaměření jako vstupní dotazník, jejímž cílem bylo zhodnotit zejména vnímanou změnu oproti stavu před počátkem výzkumu a fungování zkoumaných technik.

Ve svém výzkumu vycházím z toho, že předmětem kvantitativního hodnocení jsou relativně objektivní data (např. hodnocení produktivity v časových blocích 9:00-11:30, 12:30-15:00, 16:00-18:30, vždy vyjádřeno stupnicí 0-5, přičemž každý 1 bod odpovídá půlhodině produktivní práce – jde o adaptaci tzv. techniky Pomodoro, dále např. faktu, jestli student daný den meditoval a jak dlouho), avšak i zde je nutné počítat s určitou mírou subjektivního zabarvení.

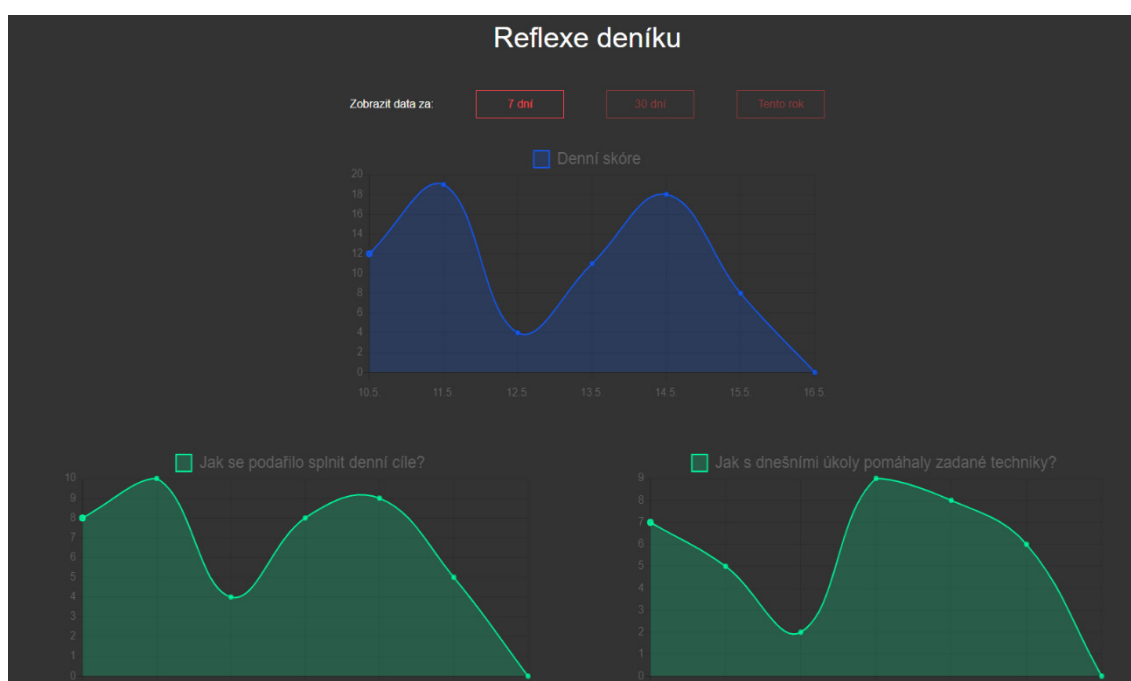
The screenshot displays the BeThare application interface for daily reflection, organized into three main sections:

- Ranní rituál (Morning Ritual):** Features a text input field for the daily goal ("Jaké jsou dnešní denní cíle?") with a rich text editor toolbar (bold, italic, underline). Below the field is a placeholder text "naučím se celé závazkové právo" and a "POWERED BY TINY" logo.
- Náplň dne (Day's Content):** Contains three star-rating scales for work blocks: "Dopolední pracovní blok", "Popolední pracovní blok", and "Odpolední pracovní blok". Each scale has five stars, with the first three in the first two blocks and the first two in the third. Below these are two more scales: "Práce navíc" (with 10 stars, 6 filled) and "Meditace" (with a time range of 14:13-00 and a "Přidat záznam" button).
- Večerní rituál (Evening Ritual):** Features a progress bar for the daily goal completion ("Jak se podařilo splnit denní cíle?") with a slider control.

Obrázek č. 2: náhled denní reflexe v programu BeThare s vyplněnými daty

Výše uvedená data kupříkladu znamenají, že dopoledne daný účastník pracoval hodinu a půl (tj. ekvivalent tří Pomodoro), po poledni půl hodiny, odpoledne další půl hodiny. Nejvíce pak ale pracoval mimo tento rozvrh, a to 3 hodiny. Dále pak účastník během dne jednou meditoval, přičemž k tomu vyplnil další metriky (délku, typ meditace, zhodnocení své pozornosti, emoční vyrovnanosti při meditaci a také spokojenosti s ní). Dále uživatel vyplnil, do jaké míry se mu podařilo splnit ráno stanovené cíle (zde konkrétně naučit se závazkové právo), přičemž na bodové škále 1-10 uživatel určil hodnotu 7. Denní cíle tedy splnil ze 70 %.

Testovaná metoda je založená na reflexi. Uživatelé tedy mohou historicky procházet data za jednotlivé dny a porovnávat je. Kromě prohlížení denních dat aplikace BeThare vykresluje pro jednotlivé metriky grafy, které uživatelům umožňují lépe sledovat krátkodobé i dlouhodobé trendy.



Obrázek č. 3: náhled reflektivního módu v programu BeThare

BeThare je tak třeba vnímat zaprvé jako jednu ze zkoumaných technik, protože je součástí reflektivní praxe účastníků po dobu jejich účasti ve výzkumu. Zároveň je ale také

nástrojem pro sběr a analýzu dat z tohoto výzkumu. V tom ohledu tedy v rámci této případové studie hraje zároveň dvě role.

Po dobu fáze 3, tj. samotného zaznamenávaného období, účastníci taktéž používali program RescueTime, který shromažďoval data o užívání jejich počítače, přičemž účastníci na konci výzkumu zaslali data ve formátu produktivní čas – neutrální čas – neproduktivní čas. Mezi produktivní čas je zařazen např. čas, kdy je aktivním počítačovým oknem Microsoft Word, Microsoft Powerpoint, Adobe Acrobat Reader apod., neproduktivním časem naopak aktivní okno Youtube, Netflixu, Facebooku, Twitteru, Instagramu, jiných sociálních či zábavných webů.

Jedná se o data, která mají své limity. Prvním limitem je, že např. i užívání Youtube může být produktivní, pokud se student připravuje na zkoušku sledováním přednášky v rámci daného předmětu – daný čas se však dá v administraci ručně nastavit jako čas produktivní, i když je to čas strávený na Youtube, který je defaultně považován za čas neproduktivní. To ovšem vyžaduje aktivitu uživatele.

Druhým limitem je, že RescueTime pochopitelně zaznamenává pouze čas na počítači či mobilu, účastníci ovšem tráví mnoho času při studiu i mimo počítač – např. studiem knih či papírových materiálů. Ve vztahu k těmto datům tedy budou muset postačovat pouze data zadaná účastníky přímo do BeThare, i přes určité riziko subjektivního zabarvení.

Jsem si vědom toho, že podobná míra sdílení dat se svým zaměstnavatelem není zcela běžná. Pokud by byla stejná strategie zavedena v podniku manažerem odpovědným za řízení lidských zdrojů, z hlediska ochrany osobních údajů by nebylo možné po zaměstnancích požadovat takové množství informací nejen o pracovním, ale i o osobním životě. Proto záměrně nebude v průběhu výzkumu s účastníky nijak komunikováno ohledně jejich dat a bude odpovídáno pouze na jejich případné dotazy ohledně používaných technik. Výzkum bude mít zkrátka podobu, jaká by se dala očekávat v případě běžného podnikového prostředí – tj. workshop na jednotlivé techniky a online nástroj, který umožňuje osobní reflexi těchto technik.

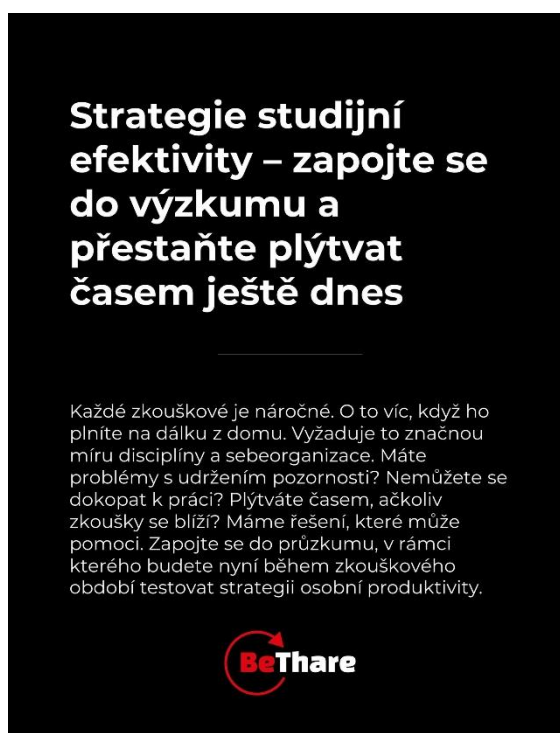
Výzkumy týkající se efektivity a kognitivních schopností zmiňované v předcházejících kapitolách se obvykle zaměřují právě buď na subjektivní hodnocení účastníků (což je i náš případ, ač s jistými objektivizačními kritérii), případně se snaží efektivitu např. meditace změřit tím, že účastníci po provedené meditaci musejí splnit nějaký kognitivně náročný úkol, přičemž následně je porovnávána efektivita plnění tohoto úkolu mezi účastníky v kontrolní skupině, účastníky provádějícími „správnou“ mindfulness techniku a účastníky neprovádějícími žádnou techniku. Kognitivní úkol však obvykle spočívá např. v řešení nějakého matematického příkladu, hledání slov v dlouhém seznamu písmen apod. – jedná se tedy o fiktivní a mechanické úkoly, které však nemusí ukazovat na to, jestli by daný účastník byl produktivnější např. i v běžném pracovním prostředí.

BeThare je koncipované tak, aby bylo použitelné pro sebeřízení v jakémkoli kontextu. Pro účely studie byla vlivem pevně stanovené struktury možnost individualizace prakticky vyloučena – vlivem toho, že je ale výzkumná skupina homogenní a že struktura dat byla stanovena přesně s ohledem na tuto výzkumnou skupinu a její potřeby, by neměl nastávat žádný problém s ohledem na nutnost nezamýšlené změny studijního kontextu oproti normální situaci.

5

Analýza dat ze vstupního dotazníku

První část vyhodnocení dat se vztahuje ke vstupnímu dotazníku. Pro přihlašování účastníků do výzkumu byl využit formulář, který představil prováděný výzkum. Účastníci byli seznámeni s podmínkami účasti v něm. Zejména bylo zdůrazněno, že se jedná o bezplatný výzkum. Bylo jim ovšem nabídnuto, že i po skončení výzkumu jim bude umožněno používat aplikaci BeThare, pokud o to budou stát.



Obrázek č. 4: příklad propagace výzkumu na sociálních sítích

K propagaci zapojení do výzkumu docházelo ve Facebookových skupinách studentů právnických fakult. První otázka dotazníku směřovala k ověření, zda daný potenciální účastník demograficky spadá výzkumné skupiny. Výzkumná skupina je omezena pouze na studenty vysokých škol, kteří měli v době vyplňování dotazníku zkouškové období. Zároveň také byli uchazeči seznámeni s podmínkami výzkumu včetně ochrany osobních údajů, se kterými vyjádřili souhlas.

Přes tento první filtr prošlo 55 účastníků, přičemž všichni z nich byli přijati do výzkumu a nadále s nimi bylo jako s účastníky komunikováno. Těmto 55 účastníkům byly také posléze vytvořeny účty v aplikaci BeThare a byl jim poslán odkaz na videopřednášku věnující se metodám time-managementu a řízení osobní produktivity.

Po potvrzení splnění podmínky náležitosti k výzkumné skupině byly účastníkům položeny další otázky. Jejich cílem bylo identifikovat současný stav účastníků výzkumu se záměrem provést srovnání odpovědí na stejné otázky po skončení výzkumu. Tomu se věnuje relevantní kapitola této práce.

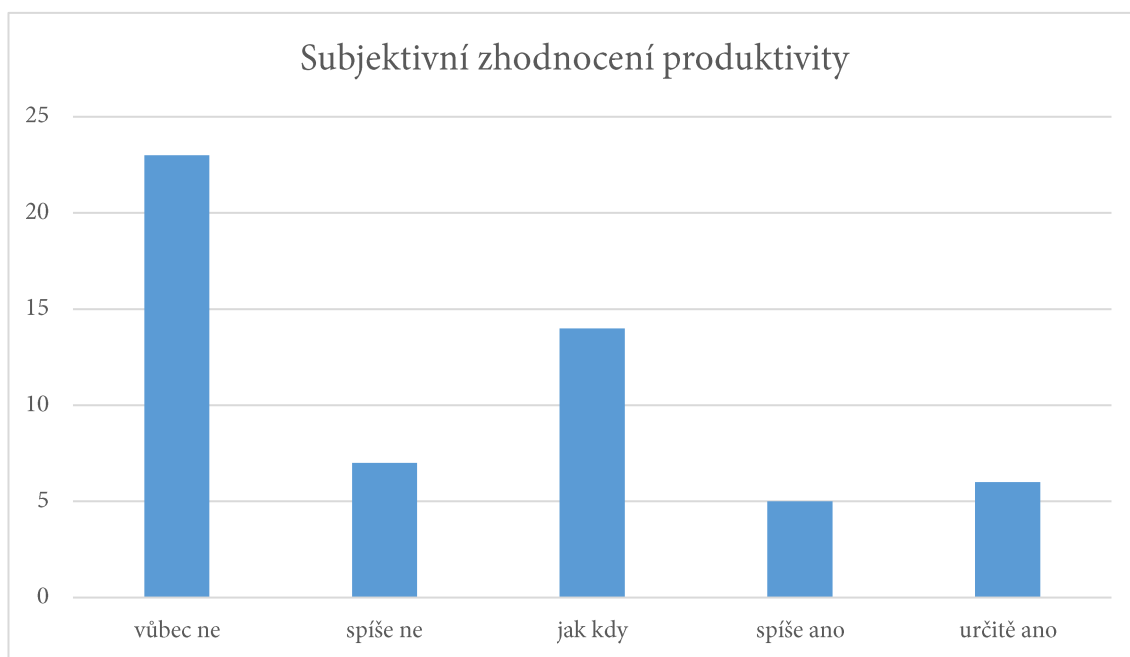
Data ze vstupního dotazníku je přesto zajímavé interpretovat i izolovaně, protože je lze srovnat s výsledky studií prezentovaných v teoretické části práce. Přestože to již bylo zdůrazněno na několika místech této práce, i zde je nutné upozornit na to, že data analyzovaná v této práci neumožňují zobecnění, protože účastníci z výzkumné skupiny nebyli vybráni náhodně napříč všemi skupinami subjektů – přímo naopak způsob zapojení studentů do výzkumu nutně vedl k tomu, že se do výzkumu zapojili studenti, které jejich osobní produktivita nějakým způsobem trápí.

5.1 Zhodnocení osobní produktivity

První otázka vstupního dotazníku zněla: „*Jak byste popsali vaši produktivitu? Cítíte se produktivní?*“ Jednalo se o otevřenou otázku, jejímž cílem bylo, aby se studenti měli možnost rozepsat a popsat svoje problémy. Někteří samozřejmě přistoupili k pouhé

přímočaré odpovědi, mnozí z nich však možnost širšího vyjádření využili, což mimo jiné pomohlo potvrdit mnohé z předpokládaných problémů, které byly vymezeny v teoretické části práce – zejména co do vztahu k různým původcům příčiny nízké produktivity.

Škálováním odpovědí účastníků výzkumu je možné dospět k následnému rozložení odpovědí na tuto otázku.



Graf č. 1: subjektivní zhodnocení produktivity

Vstupní dotazník v tomto ukázal, že ve výzkumném vzorku jednoznačně převažovali účastníci, kteří se necítili produktivní. Z toho 23 z nich (tj. 41,81 %) se hodnotilo jako **absolutně neproduktivní**. Příklady odpovědí z této kategorie jsou např. tyto:

- „Při distanční výuce ještě méně než kdy dříve.“
- „Moje produktivita je momentálně na bodu 0. Studuji 2 školy s dvouletým dítětem a cítím se přehlčená prací, takže vše neustále odkládám a učím se opravdu na poslední chvíli. Což ale v mojí situaci není zrovna dobré řešení. Když už se mi povede chvíli se koncentrovat, naučím se neuvěřitelné množství informací za krátký čas, ale vydržím třeba půl hodiny a pak zase několik hodin jen odkládám. I když mám možnost hlídání, nedokážu čas efektivně využít. (...)“

- „Příliš produktivní se necítím. Častokrát se přistihnu, že čtu, aniž bych při čtení učiva dávala pozor. Samovolně mě napadají myšlenky, které se netýkají učiva, stále koukám na mobil. Nedokážu se soustředit. I přesto, že se ‚učím‘ celý den, tak nemám pocit, že jsem se toho naučila tolik, kolik bych měla za den stihnout.“

To, že byla otázka formulována takto obecně, přineslo zajímavé výsledky zejména v tom ohledu, že se účastníky skutečně v některých případech podařilo rozdělit do skupin podle toho, pro které z nich je největším problémem odhodlat se k práci, oproti těm, kteří jsou v extrémním případě schopní pustit se do práce a pracovat celý den, fakticky ale kvůli nízkému soustředění za celý den neudělat (téměř) nic.

Jako **spíše neproduktivních** bylo hodnoceno 7 účastníků (tj. 12,73 %), přičemž příklady jejich odpovědí jsou:

- „Když se donutím něco dělat, jsem produktivní. Problém je, že se tak moc často nestává – takže v podstatě produktivní ani nejsem.“
- „Moc ne.“

Do kategorie **střídavé produktivity a neproduktivity** bylo zařazeno 14 účastníků (tj. 25,45 %) s odpověďmi např.:

- „Jak kdy, některý den toho udělám fakt hodně, aniž bych to čekala. Jiný den si zas říkám musím toho dneska hodně udělat a ono nic.“
- „Ze začátku zkouškového mám větší motivaci a přísnější režim, který ale postupně kolísá. Snažím se učit po nějaký časový interval cca 30 minut a poté si dát pauzu, která ale bývá zbytečně dlouhá. Také si zbytečně učení roztahávám do celého dne, i když bych to zvládla za kratší čas.“
- „Záleží na situaci, mám dny, kdy nic nedělám a koukám jen na televizi, a pak dny, kdy se učím nebo pracuji i 12-13 hodin denně skoro bez přestávky.“

V kategorii **spíše produktivních** je 5 účastníků (tj. 9,09 %), kteří se jako produktivní považují, ačkoli vidí prostor pro zlepšení, viz např. odpovědi:

- „Jsem relativně produktivní, ale šlo by to jistě zlepšit.“
- „Relativně ano, ale více soustředění by se hodilo.“
- „Mohlo by to být lepší, ale obecně ano.“

A konečně do kategorie **zcela produktivních** účastníků je možné zařadit 6 odpovědí (tj. 10,91 %) jako např.:

- „Ano, velmi. Učím se na státní závěrečnou zkoušku a učím se každý den min. 9 hodin v cyklu asi 3 měsíců.“
- „Cítím se produktivní.“
- „Cítím se produktivní, nicméně je to už několik měsíců a potřebovala bych oddech. Aneb včera byla prokrastinace.“

Zejména s ohledem na tuto poslední odpověď je třeba zdůraznit také aspekt, že se jedná o subjektivní hodnocení účastníků. To je jednoduše zkreslené nepřiměřeně vysokými (či také nízkými) nároky, které na sebe účastníci mohou mít. Ve vztahu k poslední uvedené odpovědi – jako lidé máme určité kognitivní možnosti. Únava je v tomto ohledu přirozeným důsledkem, který může mít na produktivitu vliv i u zcela organizovaných a (za jiných okolností) koncentrujících se jedinců. Často je to tedy o reálnosti očekávání, protože několik měsíců bez odpočinku projevující se v krátkodobé ztrátě koncentrace je problémem, který se nedá vyřešit ničím jiným než odpočinkem.

O možných nepřiměřeně vysokých nárocích na sebe může vypovídat i odpověď: „*Učím se většinu svého volného času, ale stále mi přijde, že to není dost.*“ S ohledem na ostatní odpovědi účastnice byla tato odpověď hodnocena jako spíše produktivní, přesto to opět ukazuje, že subjektivní míra zhodnocení produktivity nemusí vůbec odpovídat realitě.

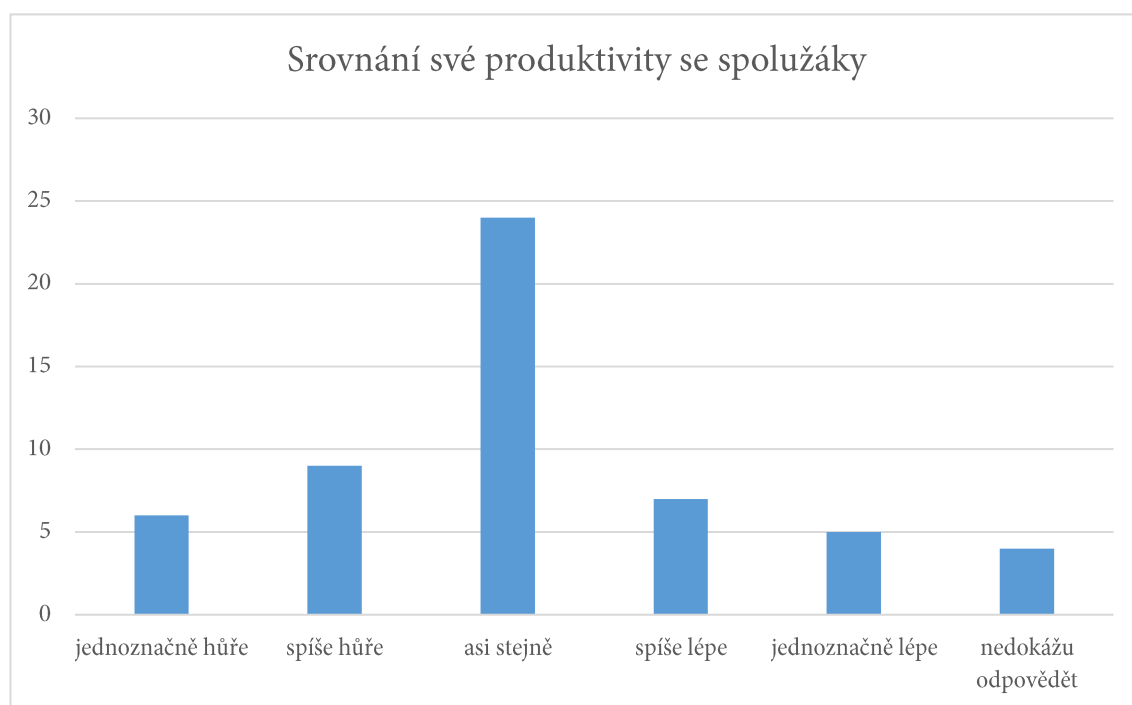
Druhým problematickým aspektem subjektivní povahy odpovědí je také to, že nízké hodnocení může být způsobeno taktéž nesouladem s osobními preferencemi účastníků. Tak např. jedna z účastnic výzkumu kritizovala svoji úroveň produktivity v případě, kdy není schopna dodržet harmonogram svého dne tak, aby jí z hlediska jejích osobních

preferencí vyhovoval: „Musím se do toho hodně nutit, chybí mi poháněcí motor. Nejvíce produktivní jsem bohužel až v pozdních hodinách, což mi absolutně nevyhovuje a mnohem radši bych byla řádně produktivní v průběhu dopoledne a odpoledne.“ U jiných účastníků naopak jejich subjektivní hodnocení produktivity zahrnovalo pouze kritérium, že práce je odvedena v souladu s plánem – bez ohledu na to, kdy byla odvedena.

5.2 Srovnání osobní produktivity s ostatními

Další otázka směřovala na to, jak účastníci vnímají svoji produktivitu v porovnání s lidmi v podobné situaci jako oni – tj. se svými spolužáky. Položená otázka konkrétně zněla: „A když se porovnáte s ostatními studenty, které znáte? Jak si na tom stojíte v porovnání s nimi?“

I v tomto případě je po provedeném škálování možné provést přibližné rozložení:



Graf č. 2: srovnání své produktivity se spolužáky

V kategorii **jednoznačně horší** míry produktivity bylo zařazeno 6 účastníků (tj. 10,91 %), jako příklady jejich odpovědí je možné uvést:

- „Já nedělám nic, oni se snaží.“
- „Jsou mnohem více motivovaní a odvádějí více práce.“

Do kategorie **spíše horší** míry produktivity bylo zařazeno 9 odpovědí (tj. 16,36 %).

- „Myslím, že jsem lehce podprůměr, tedy že nejsem tak produktivní jako ostatní.“
- „Učím se určitě méně.“
- „Odhaduji, že co se produktivity týká, jsem někde v podprůměru mezi svými známými.“

Do nejpočetnější kategorie **srovnatelné** míry produktivity, tj. osob označujících svoji (ne)produktivitu jako srovnatelnou s ostatními, spadlo 24 účastníků (tj. 43,64 %) s odpověďmi jako např.:

- „Mám na škole pár kamarádů, z toho někteří se studiu věnují podstatně více než já, někteří srovnatelně, jakýmsi způsobem procházíme všichni, i když rozhodně nejsem premiant. Myslím, že patřím k takové té většině, která se kvůli škole nepřetrhne, ale zároveň chce semestry bez problémů projít.“
- „Někteří jsou i méně produktivní než já. Jiní zase více a mám pocit, že bych také mohla být ještě více produktivní, než jsem teď.“
- „V porovnání se studenty stejné fakulty jsem na tom podobně, oproti studentům jiných fakult jsem výkonnější.“

V kategorii těch, kteří se cítili **spíše produktivnější** než jejich spolužáci, je 7 účastníků (tj. 12,72 %) např. s těmito odpověďmi:

- „Oproti mým kamarádům si myslím, že mi nedělá takový problém se k učení donutit jako jim, většinou se začínám učit o něco dříve, protože mám radši pocit, že stíhám. Ale oni to poté pod tlakem doženou rychle. Ale určitě znám i studenty více svědomitější, než jsem já.“

- „Obecně jsem spíše nadprůměrně aktivní oproti ostatním.“
- „Asi o malinko lépe, aspoň podle těch, co znám.“

V kategorii **určitě produktivnějších** oproti spolužákům je 5 účastníků (tj. 9,09 %) jako např.:

- „Řekla bych, že ostatní jsou na tom hůř.“
- „Mnohem líp.“

Další 4 účastníci (tj. 7,27 %) srovnání nebyli schopni provést.

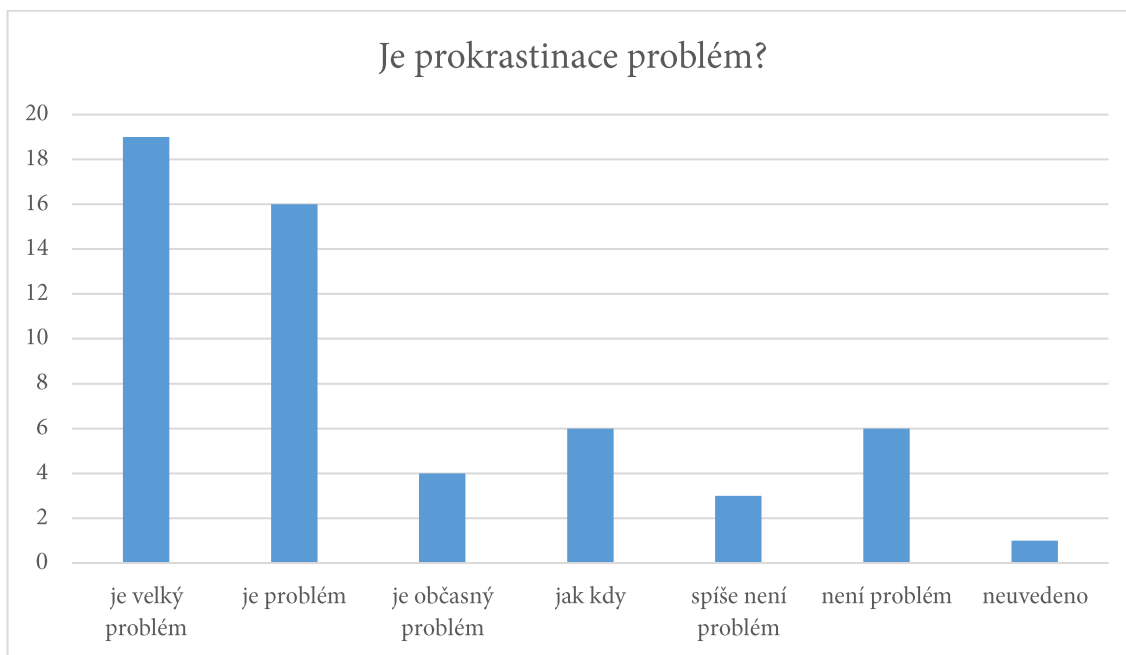
I tato otázka odhalila několik zajímavých problémů. Tím nejviditelnějším pro tuto práci je to, že ačkoli u předchozí otázky převládli mezi účastníky výzkumu ti, kteří se hodnotili jako absolutně neproduktivní, u této otázky se většina z nich hodnotila srovnatelně jako ostatní. To ukazuje, že subjektivní zhodnocení stavu osobní produktivity skutečně nebude odpovídat a že tito účastníci budou patrně produktivnější, než si myslí – studiem patrně nějakým způsobem procházejí oni i spolužáci, které uvádějí jako srovnatelné. Toto hodnocení je samozřejmě předčasné a k potvrzení či vyvrácení této domněnky je třeba srovnat tyto dvě odpovědi u jednotlivých účastníků výzkumu.

Dalším zajímavým aspektem je např. to, že někteří účastníci srovnávali studijní výsledky sebe a ostatních a uvedli, že jejich výsledky jsou horší, ačkoli dle svého názoru tráví při učení více času než jejich spolužáci. To opět ukazuje na komplexnost pojmu produktivity, protože vynaložený čas se nerovná míře efektivity při učení, tj. schopnosti se učit. Stejně tak zde do hry vstupuje i aspekt studijních předpokladů.

5.3 Konstatování problému s prokrastinací

Další otázka již směřovala přímo na prokrastinaci, zaprvé na znalost konceptu, zadruhé na to, do jaké míry je prokrastinace problémem, se kterým se tento respondent potýká. Konkrétní formulace otázky je následující: *„Víte, co je to prokrastinace? Pokud ne, napište ‚Ne‘ a vygooglete si tento pojem. Poté napište, do jaké míry si myslíte, že máte s prokrastinací problém.“* Znalost pojmu prokrastinace vyjádřilo 100 % účastníků, dále se

tedy zabývejme jen otázkou, do jaké míry účastníci hodnotí prokrastinaci jako problém, který se jich týká.



Graf č. 3: je prokrastinace problém?

Nejčastější kategorií, se kterou se ztotožnilo 19 účastníků (tj. 34,55 %), je ta, podle které je prokrastinace **velký problém**. Mezi příklady odpovědí jsou např.:

- „Velký problém. I když si vypnu telefon a ostatní distractions, tak s tou prací/učením nezačnu. Jsem ve své hlavě, dívám se do zdi atd.“
- „Mám s ní velký problém a dokud nejsem pod vysokým tlakem, tak se k učení nedostanu.“
- „Ano, myslím, že jsem velký prokrastinátor – vše je najednou zajímavější a zábavnější než učení a většinou mě donutí až blížící se deadline.“

Druhou nejčastější kategorií je hned ta, podle které prokrastinace je **problémem**. Do této kategorie bylo zařazeno 16 účastníků, tedy 29,09 %. Příklady jejich odpovědí jsou:

- „S prokrastinací bojuji. Téměř pokaždé, buď abych s učením vůbec začala a nebo začnu prokrastinovat po určité době, co se učím.“

- „Bohužel jsem učebnicový příklad prokrastinátora. Na podzim jsem místo přípravy do školy velmi důkladně řešila vybavování domu, pak bylo přeci velmi důležité mít neustále naklizené atd. Budu dělat cokoli, jen abych se nemusela učit.“
- „Ano, vím a mám s ní problém. Věci odkládám na poslední chvíli, ale v naprosté většina případů je stihnu udělat (mimo zkouškové). Potíž je v tom, že se jimi stresuji, dokud je neudělám. Během zkouškového je situace mnohem horší a většinou nestihnu nastudovat vše, co potřebuji.“

Hranice mezi těmito dvěma kategoriemi je poměrně tenká. Když bychom je spojili, pak subjektivně pociťuje prokrastinaci jako problém 35 účastníků tohoto výzkumu, tj. 63,64 %.

Do další kategorie byli zařazeni ti účastníci, kteří se s prokrastinací potýkají, ač **občasně**, přičemž do této kategorie spadají 4 účastníci, tj. 7,27 %. Příklady jejich odpovědí jsou:

- „Ano. Občas ano, ale není to můj největší problém.“
- „Najskôr som si to ani nechcela priznať, ale pravdou je, že som ma dohnala práve prokrastinácia. Nemyslím si, že to je až tak zlé so mnou, ale myslím si, že v niektoré dni je naozaj silná, a niektoré dni som veľmi produktívna.“

Neutrální kategorií je pak kategorie „**jak kdy**“, do níž spadá 6 účastníků, tj. 10,91 %, s odpověďmi jako např.:

- „Když už si sednu k učení a opravdu oddělám veškeré rušivé podněty, tak nemám sklony k prokrastinaci. Ale musím se dokopat k učení a tam již prokrastinuji.“
- „Problém s ní mám asi jako každý, především u učení než třeba u projektů, ty mám ráda hned hotové.“
- „Záleží na situaci někdy více někdy méně.“

Do kategorie, podle které prokrastinace **problémem spíše není**, spadají 3 odpovědi účastníků, tj. 5,45 %. Účastníci píšou:

- „Na jednu stranu docela často odbíhám od učení, ale na druhou stranu vše plním podle plánu, takže až takový problém to není.“
- „Nekomplikuje mi to studium tak, že bych se nezvládla naučit a pak neuspěla u zkoušky. Spíše v tom smyslu, že ztrácím čas a musím se pak za jeden den naučit více a někdy i ponocovat.“
- „Ne nijak veliký.“

A konečně do ideální kategorie, ve které **prokrastinace problémem není**, patří 6 odpovědí (tj. 10,91 %), jako např.:

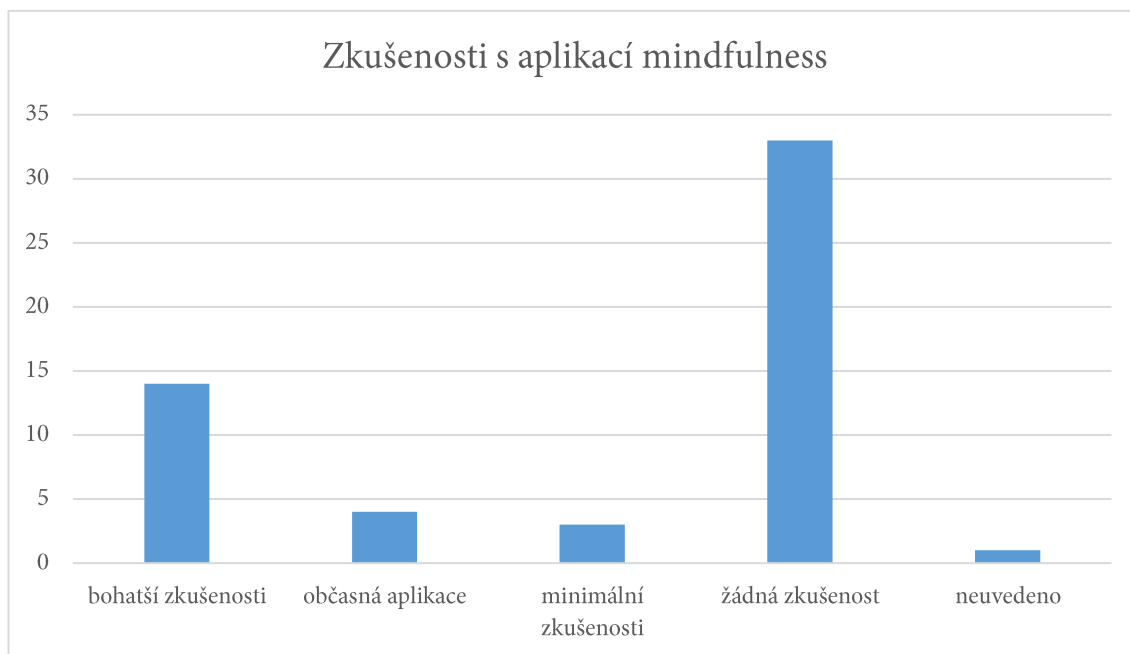
- „Myslím si, že problém nemám, snažím se dělat všechny úkoly hned a většinou je neodkládám.“
- „Ano, neřekla bych se s ní mám velký problém, protože se dokážu tzv. kousnout a jít se učit, protože musím a můj sen dostudovat je větší než moje lenost.“
- „Relativně prokrastinaci dokážu ovládat.“

Jednu odpověď pak nebylo možné zařadit vzhledem k její nekonkrétnosti.

5.4 Znalost mindfulness a zkušenosti s její aplikací

Další položená otázka zněla: „*Víte, co je to mindfulness? Pokud ne, napište „Ne“ a vygooglete si tento pojem. Máte s ní nějaké zkušenosti?*“ Znalost pojmu vyjádřilo 27 účastníků, tj. 49,09 %. Je tedy jednoznačně vidět rozdíl oproti znalosti pojmu prokrastinace, který znali všichni účastníci výzkumu.

Zkušenosti s aplikací mindfulness pak avizovalo ještě méně účastníků. Rozložení je následovné:



Graf č. 4: zkušenosti s aplikací mindfulness

Do kategorie zahrnující **bohatší zkušenosti** spadá 14 účastníků (tj. 25,45 %). Příklady odpovědí jsou:

- „Ano, pravidelně se jí věnuji.“
- „Ano, letos jsem zkoušela osmitýdenní mindfulness program od Masarykovy univerzity.“
- „Ano, hlavně co se týče meditace.“

Občasnou aplikaci mindfulness pak hlásí 4 účastníci (tj. 7,27 %) s odpověďmi jako např.:

- „Prožívání přítomného okamžiku je pro mě oříšek. Jako mladší jsem se spíše zabývala minulostí, teď na vysoké škole naopak často přemýšlím nad budoucností. Vždy pro mě bylo těžké se uvolnit tak, abych nepřemýšlela nad tím, co bylo a co bude, a naopak věnovala pozornost tomu, co je teď.“

- „Áno, mám s ňou obmedzené skúsenosti, skúšala som ju pár dní ale necítila som výrazné zmeny. Osobne preferujem iné spôsoby ako si prečistiť hlavu, napr. jóga, turistika.“

Alespoň **minimální zkušenosti** lze pak vysledovat u dalších 3 účastníků (tj. 5,45 %), u kterých jsou odpovědi např.:

- „Minimální zkušenost.“
- „Ano, ale nemám s ní moc zkušeností.“

Již na tomto místě je vhodné učinit poznámku, že i v případě respondentů, kteří vyjadřují znalosti s aplikací všímavosti, se často objevuje nepochopení tohoto konceptu. Mindfulness vnímají čistě ve formálním smyslu meditací, kdy jógu či turistiku zařazují do jiné kategorie s mindfulness nesouvisející.

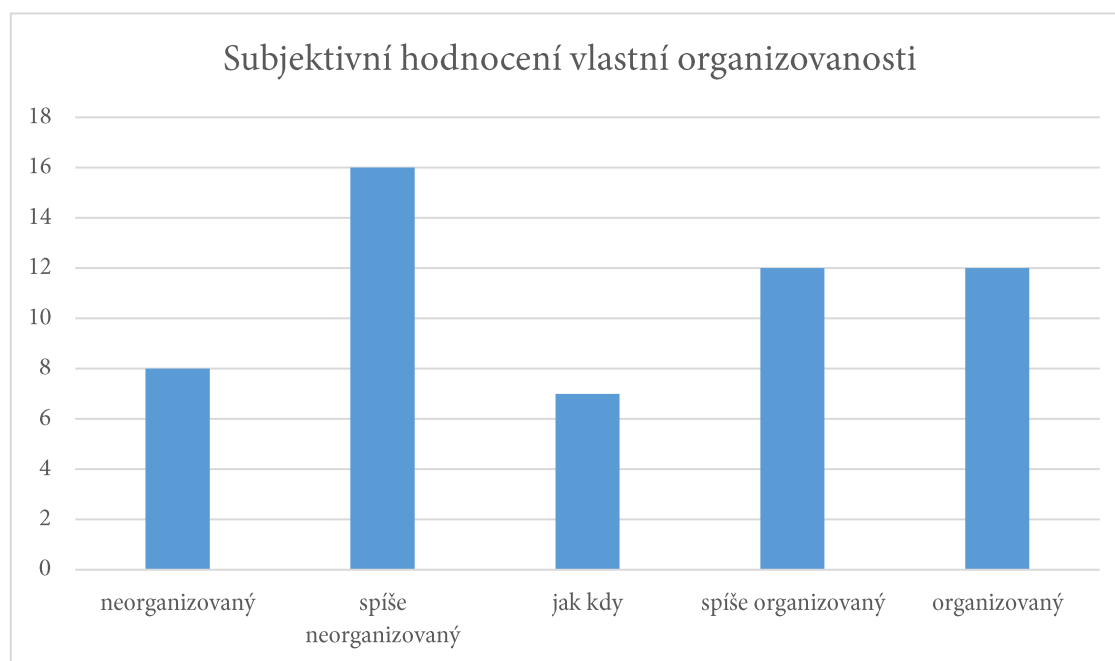
Přitom právě jóga či turistika je často uváděna ve vědeckých výzkumech zaměřených na mindfulness jako jedna z testovaných technik, se kterou je všímavost spojena. V tom je možné uvést, že míra užívání mindfulness mezi respondenty může být potenciálně vyšší právě proto, že si patrně neuvědomují, že jimi praktikované činnosti parametry mindfulness splňují.

Další výzkum byl tedy činěn s vědomím tohoto potenciálního problému. Provedené školení se zaměřilo zejména na mýty, které jsou s mindfulness a meditacemi spojené, aby měli všichni účastníci výzkumu stejné informace a ideálně pro ně i meditace byla méně frustrující, než jak pro nováčky obvykle je.

S vědomím výše uvedeného však z hlediska obecných statistických informací do další kategorie popisující **žádnou zkušenost** s mindfulness spadá 33 účastníků, tj. 60 %. Odpovědi jsou většinou jedno či dvouslovné jako „Ne.“, „Nemám zkušenosti“, případně pak taky poměrně častá kategorie „Zkušenosti nemám, alespoň si toho nejsem vědom.“.

5.5 Zhodnocení vlastní schopnosti time-managementu

Poslední otázkou zaměřenou na předmět výzkumu je pak otázka na sebehodnocení, pokud jde o schopnosti time-managementu a vlastní organizovanosti. Položená otázka konkrétně zněla: „*Jak byste zhodnotili svoji schopnost time-managementu? Jste organizovaní?*“ Rozložení odpovědí je pak po provedeném škálování následovné:



Graf č. 5: subjektivní hodnocení vlastní organizovanosti

Ve smyslu své **neorganizovanosti** se vyslovilo celkem 8 účastníků, tj. 14,55 %. Příklady jejich odpovědí jsou:

- „Pokud si udělám nějaký plán, většinou ho stejně odfláknu nebo nedodržím.“
- „Absolutně ne. I když si něco naplánuju (rozvrh, kdy se budu učit), tak jsem daleko pozadu. Rozvrhy a organizování obecně mě spíše stresuje, jsem chaotik.“
- „Velmi špatně – neumím si čas rozvrhnout a většinou pak nestíhám.“

Jako **spíše neorganizované** je možné popsat dalších 16 účastníků, tj. 29,09 %, s odpověďmi např.:

- „Zvládnou si vše skvěle naplánovat, ale tohoto plánu se jen málokdy držím. Tedy ne, příliš organizovaná nejsem.“
- „Snažím se být, ale moc to nevychází.“
- „Já si věci i naplánuji, ale už daný plán neumím dodržet. A jak jednou něco nedodržím, je pro mě těžké se k plánu vrátit.“

Do **neutrální kategorie** spadlo 7 účastníků, tj. 12,73 %. Příklady odpovědí zařazených do této kategorie jsou:

- „Jsem organizovaný na takové rovině, že vím, jaké mám studijní povinnosti (jiné příliš neřeším) a v hlavě mám zhruba naplánované, kdy kterou povinnost splním. Často však dojde k tomu, že plán nesplním a pak se mi povinnosti hromadí a do termínu zkoušky je nestihnu splnit, zkoušku však většinou zvládnou.“
- „Jak, kdy. Snažím se, ale při prvním nedodržení plánu se to rozsype jak domeček z karet.“

Jako **spíše organizované** je možné hodnotit 12 účastníků (tj. 21,82 %) s odpověďmi jako:

- „Snažím se, ale rozhodně je co zdokonalovat.“
- „S organizovaností až takový problém nemám.“
- „Celkem ano.“

A konečně kategorie **organizovaných** čítá dalších 12 účastníků, tj. 21,82 %, kteří stav své organizovanosti popisují:

- „Ano, snažím se naplánovat si každý den, abych ho nepromrhala.“
- „Dobrá – být dobře organizovaná mi v dlouhodobém horizontu ulehčuje práci.“
- „Ano, velmi. Jedu dle tabulky, kterou si kreslím. Vždy odevzdávám alespoň týden předem.“

I odpovědi na tuto otázku ukázaly nutnost komplexnějšího nahlížení na organizovanost. Zejména je možné upozornit na to, že problémy účastníků s organizováním je možné rozdělit na dvě části – na ty případy, kdy problémem je samotná neschopnost zorganizovat si čas (jako např. odpověď „*Velmi špatně – neumím si čas rozvrhnout a většinou pak nestíhám.*“), oproti mnohem častěji popisovanému problému, kdy je pro účastníky složité spíše plán dodržet než vytvořit.

Tento důvod v problémech s organizací jednoznačně převažuje, přičemž jeho původ může spočívat ve vícero oblastech – v nedostatku motivace, slabé pozornosti, slabé vůli apod. Toto je opět nutné hodnotit zejména individuálně v návaznosti na všechny odpovědi daného účastníka i průběžná data z výzkumného období. Této otázce se tedy budou věnovat další kapitoly práce.

Zajímavostí dále je, že u respondentů, které je možné označit jako organizované či spíše organizované, se často objevuje také názor, že trpí přílišnou organizovaností, či dokonce popisují organizování jako svůj nejčastější způsob prokrastinace. Tento názor opět není ojedinělý, jedním z jeho příkladů je tato odpověď: „*Ano, velmi. Naopak mám pocit, že organizace mi bere víc času než samotné činnosti.*“

5.6 Motivace ke studiu

Do vstupního dotazníku byla zařazena i otázka na motivaci respondentů. Jejím cílem bylo dokreslit obrázek o respondentech a ověřit, jestli příčinou jejich nízké produktivity není pouze nespokojenost s jejich studiem a nezájem o obor, kterému se začali věnovat.

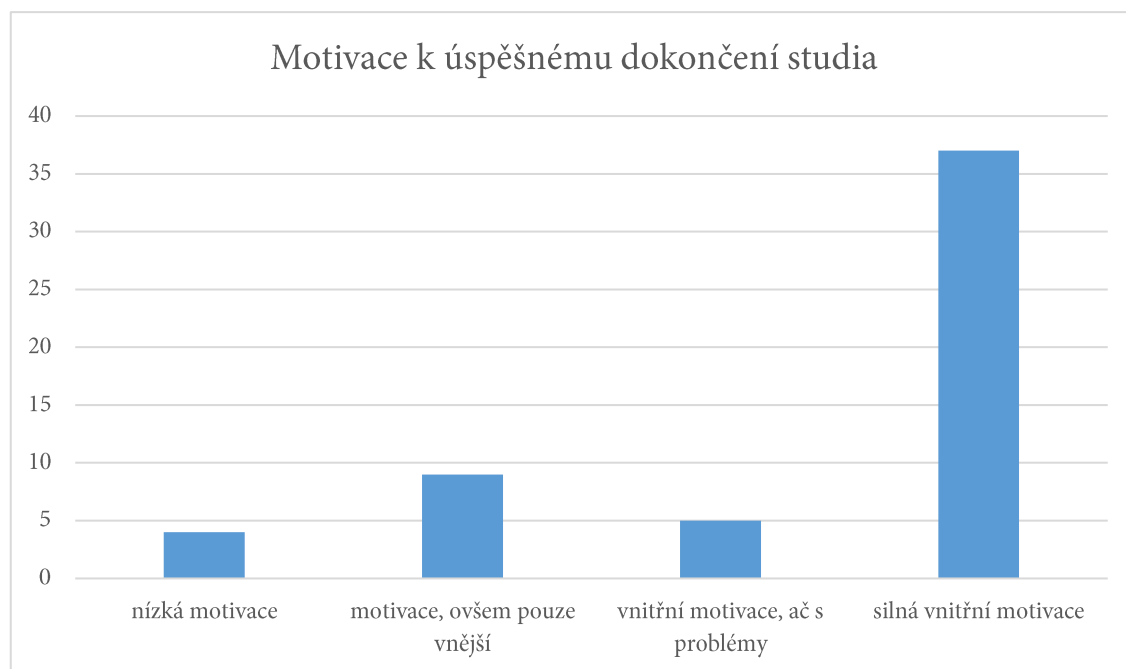
K dovysvětlení demografické skupiny je zde třeba uvést, že ačkoli účast ve výzkumu nebyla omezená pouze na studenty právnických fakult, vstupní dotazník a veškeré materiály byly propagovány v místech, kde se setkávají výhradně studenti práv (typicky Facebookové skupiny jednotlivých ročníků studentů právnických fakult). Výsledkem je poměrně homogenní skupina, která se ovšem zdaleka nedá popsat jako typická – a to

právě i z hlediska motivace, která se zdá být skutečně vysoká oproti průměru jiných studijních oborů.

To je patrné z odpovědí na otázku „*Jak silnou motivaci cítíte k dokončení vašeho nynějšího studia? Jste spokojení se svým oborem?*“, na kterou 37 účastníků (tj. 67,27 %) odpovědělo tak, že je nepochybná jejich **velmi silná motivace** k úspěšnému dokončení studia. Dalších 5 účastníků (tj. 9,09 %) má opět velmi silnou motivaci, ač je zde určitý aspekt pochyb či nějaký důvod v prostředí, který **jinak silnou motivovanost snižuje** (typicky atmosféra na fakultě, přístup vedení a pedagogů).

Pak jsou zde respondenti, kteří vyjadřují nespokojenost se svým studiem a otevřeně přiznávají, že se mu věnují již **jen pro motivaci vnější** (kvůli rodičům, strach z toho, že by byli vnímáni jako odpadlíci, frustrace z toho, že by přišli o tolik let studia a nic z toho neměli). Sem je možné zařadit 9 účastníků, tj. 16,36 %.

Dále jsou ve výzkumném vzorku také 4 účastníci, tj. 7,27 %, kteří **motivaci nepociťují žádnou**, resp. naprosto minimální.

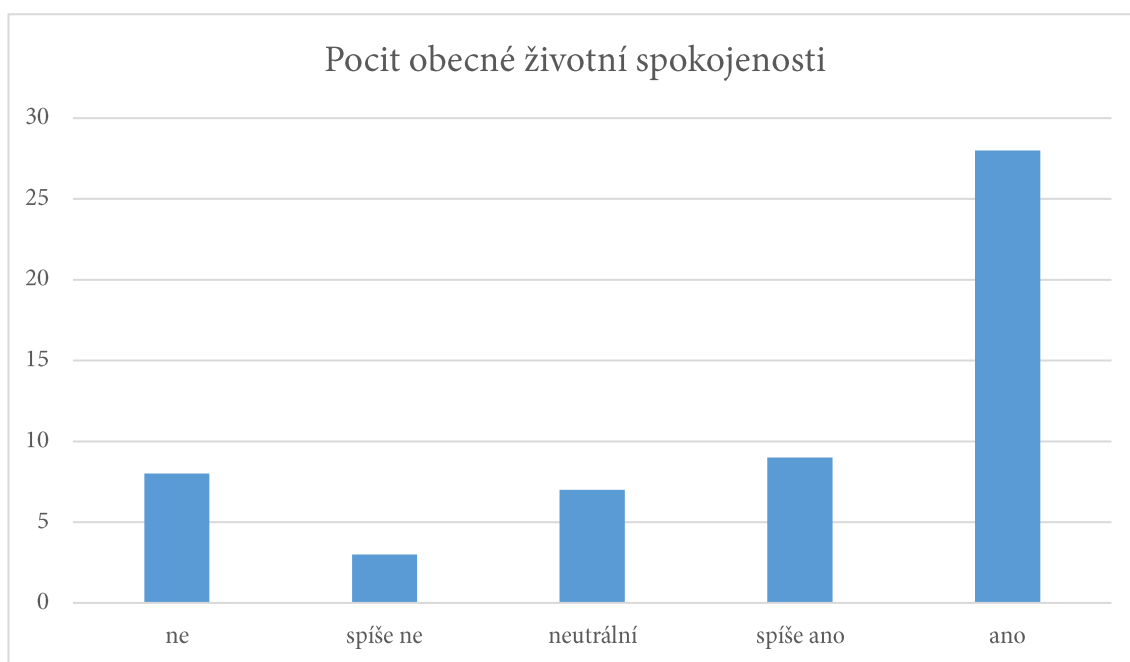


Graf č. 6: motivace k úspěšnému dokončení studia

Z odpovědí je možné vysledovat dva trendy související s pokrokem do pozdějších fází studia. Studium právnických fakult je 5leté, přičemž u studentů ve 4. či 5. ročníku je možné vyzorovat buď aspekt toho, že je blížící se konec motivuje a nabíjí energií, nebo naopak jejich energii vysává, je z nich patrná frustrace, únava a nespokojenost.

5.7 Obecná životní spokojenost

A konečně poslední otázkou vstupního dotazníku, opět zamýšlenou spíše jako dokreslení kontextu k jednotlivým účastníkům, byla otázka: „*Jste ve svém životě obecně spokojeni?*“ Odpovědi na ni byly opět rozškálovány, přičemž výsledkem je následující graf:



Graf č. 7: pocit obecné životní spokojenosti

Spokojenost vyjádřilo 28 účastníků (tj. 50,9 %) a dalších 9 (16,36 %) se jich označilo za spíše spokojené. V tomto ohledu je tedy možné považovat za kladné, že i přes velké tvrzené problémy s produktivitou a prokrastinací je stále takto vysoké procento účastníků spokojené. Jako vyloženě nespokojené je možné označit 8 účastníků (tj. 14,55 %).

6

Celková analýza dat

Dalším aspektem zkoumání jsou pak data nejzajímavější – a to totiž analýza všech dat, která jsou od účastníků k dispozici, tj. průběžných dat z reflektivního deníku BeThare, dat o používání digitálních zařízení z programu RescueTime, dat ze vstupního dotazníku a ze závěrečné zprávy.

V první řadě je nutné zdůraznit, že již od počátku výzkumu se počítalo s velkou mírou odpadovosti účastníků. Výzkum cílil na studenty, kteří cítí nedostatky ve své produktivitě a mají problém s prokrastinací. V tom ohledu bylo nutné počítat i s tím, že když má někdo problém s odkládáním úkolů pro něj velmi důležitých, ne-li nezbytných, bude to ještě o to horší ve vztahu k úkolům v nějakém anonymním výzkumu.

Do výzkumu samotného bylo nakonec zařazeno 15 účastníků, což jsou účastníci, kteří splnili všechny 4 parametry, které byly avizovány na počátku výzkumu:

1. vyplnění vstupního dotazníku a vyjádření souhlasu s jeho podmínkami,
2. zhlédnutí výukového videa zaměřeného na metody time-managementu, mindfulness, vedení reflektivního deníku, používání softwaru BeThare a testovaných technik,

3. každodenní vyplňování deníku BeThare a zaznamenávání průběžných dat o osobní produktivitě, plnění cílů a využívání metod představených ve výukovém videu,
4. vyplnění závěrečné zprávy.

Zaslání dat z RescueTime o používání digitálních zařízení bylo vyhodnoceno jako dobrovolné, protože se jedná o poměrně osobní data, jejichž zaslání jsem nepovažoval za vhodné vynucovat.

Nejčastější nesplněnou podmínkou bylo nevyplnění závěrečné zprávy, což se stalo i u několika účastníků, kteří reflektivní deník BeThare pravidelně vyplňovali celých 15 dní. Naopak jedna účastnice vyplnila závěrečnou zprávu, ačkoli nevyplnila prakticky žádná data, proto i ona byla z konečného hodnocení vyřazena.

Jednou z otázek, na kterou je možné se soustředit v navazujících případových studiích či výzkumech, je ta, jaké přesné důvody je k ukončení výzkumu vedly. Důvody to mohou být časové, používané metody dále mohou mít negativní účinky (teoretická část této práce např. popisuje frustrující či stresující účinky mindfulness a meditací, které se u některých účastníků objevují) – v každém případě by v tomto ohledu bylo patrně nutné využít osobnějších metod než těch, které umožňují internetové dotazníky.

Nyní již ke zhodnocení všech dat získaných ve vztahu k jednotlivým účastníkům.

6.1 Souhrn dat ze vstupního dotazníku, průběžného vyplňování a závěrečné zprávy ve vztahu k jednotlivým účastníkům

6.1.1 První účastník

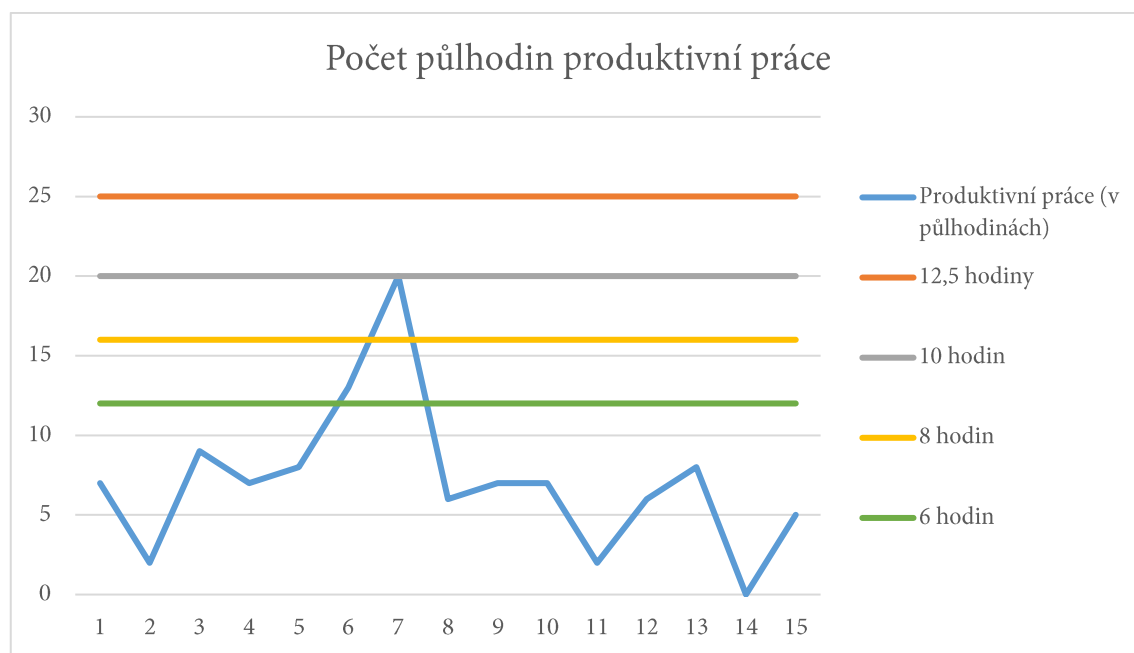
Subjektivní sebehodnocení ze vstupního dotazníku v rámci rozřazení do skupin (viz předcházející kapitola):

- určitě produktivní,
- určitě si v produktivitě vede lépe než spolužáci,
- s prokrastinací má problém,
- mindfulness nezná, a tedy ji nepraktikuje,
- organizovaný,
- cítí silnou vnitřní motivaci ke studiu, dané studium označuje jako sen,
- obecná životní spokojenost.

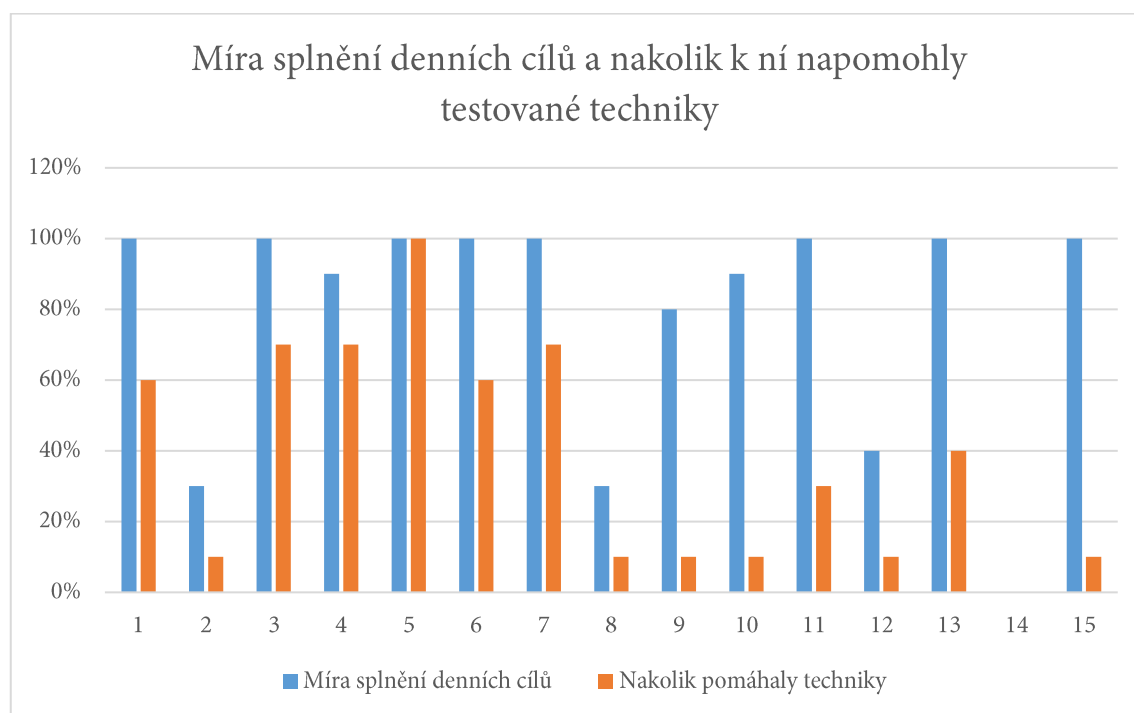
Z dat získaných v průběhu výzkumu lze pak vyznačit tyto kvantifikovatelné skutečnosti:

- průměrně denně produktivně pracoval 3,57 hodin,
- stanovené denní cíle průměrně plnil ze 77,33 %,
- testované techniky pomohly průměrně z 37,33 %,
- životní spokojenost byla za jednotlivé dny průměrně 75,33 %,
- meditoval celkem 8krát, přičemž meditace průměrně trvala 8,13 minut,
- RescueTime zaznamenalo celkem 21,54 hodin používání počítače, poměr produktivního času vůči času neproduktivnímu činil 2,56.

Časové rozložení produktivní práce v jednotlivých dnech zobrazují následující grafy:



Graf č. 8: počet půlhodin produktivní práce prvního účastníka



Graf č. 9: míra splnění denních cílů prvního účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

V době vyplňování závěrečného dotazníku zkouškové období stále probíhalo, všechny dosavadní zkoušky ale byly splněny úspěšně, a to s dobrým studijním prospěchem.

Ze slovního hodnocení k jednotlivým dnům v rámci průběžného vyplňování vyplývá, že zdaleka nejefektivnější technikou byla dechová cvičení, která „pomáhají odpoutat se od zdánlivě neřešitelných situací, na chvíli na ně zapomenout a pak je čistou hlavou vyřešit“ a která „uklidňují a motivují k učení“.

Zhodnocení prospěšnosti používaných technik:

- vytvoření denního plánu a jeho večerní reflexe – velice pomohlo,
- meditace či dechová cvičení – moc nepomohlo,
- měření času stráveného na elektronických zařízeních – pomohlo,
- aplikace blokující přístup k rušivým webovým stránkám – pomohlo,
- dělení času do kratších úseků a zařazení přestávek – nedokáže posoudit.

Ohledně zhodnocení produktivity před a během výzkumu uvedl, že se cítil velmi produktivní. Zadal si přesné množství práce každý den a od prokrastinace jej odrazoval špatný pocit při večerním vyplňování.

Problémy s prokrastinací označuje během výzkumu jako menší, přestože problémy stále měl. Technika Pomodoro nevyhovovala, naopak dechová cvičení se stala řešením bezradnosti a neschopnosti vyřešit nějaký problém. Ke konci výzkumu ale zjistil, že na odreagování lépe funguje lehké 10-15minutové cvičení. Jako nejprospěšnější metody hodnotí organizaci času, zaznamenávání produktivity, rozvržení studia – dále pak dechová či fyzická cvičení. Svoji motivaci ke studiu cítí ještě silnější než před výzkumem, protože cítí díky menší prokrastinaci a vyšší produktivitě „vyšší naději na úspěch“.

6.1.2 Druhý účastník

Subjektivní sebehodnocení ze vstupního dotazníku v rámci rozřazení do skupin:

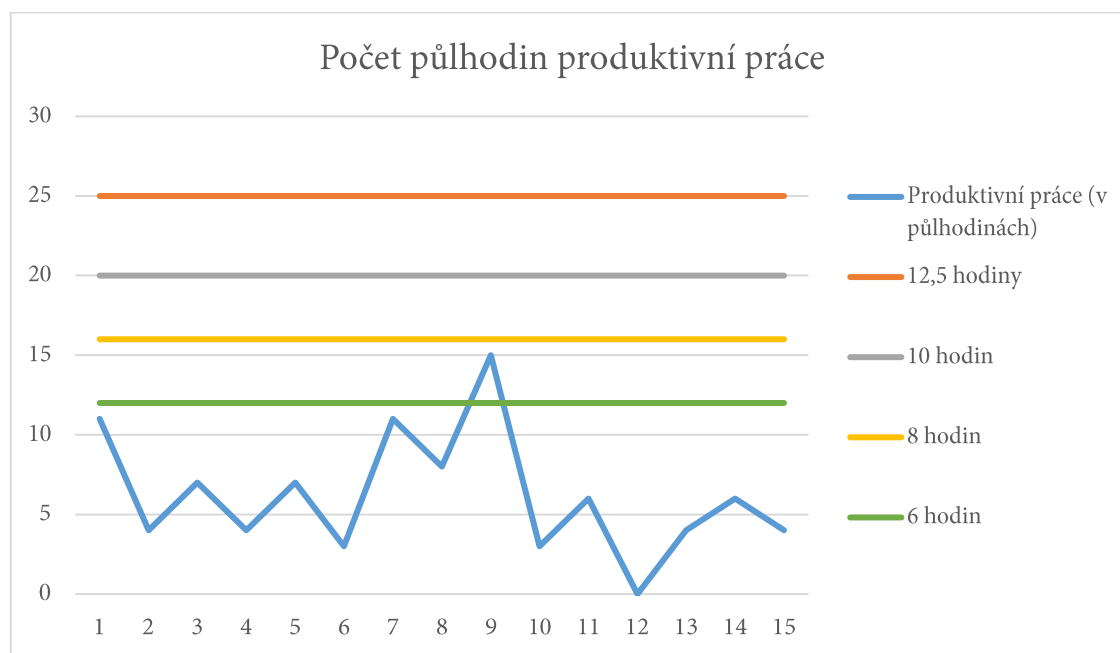
- určitě neproduktivní,
- v produktivitě si v porovnání se spolužáky vede průměrně,
- prokrastinace není problém,
- pojem mindfulness zná, ale s jejím praktikováním nemá zkušenosti,

- schopnost organizace má, ale ne v oblasti studia,
- pociťuje silnou motivaci, ovšem velmi negativně vnímá svoji lenost,
- na životní spokojenost si nestěžuje, ačkoli některé věci by mohly být lepší.

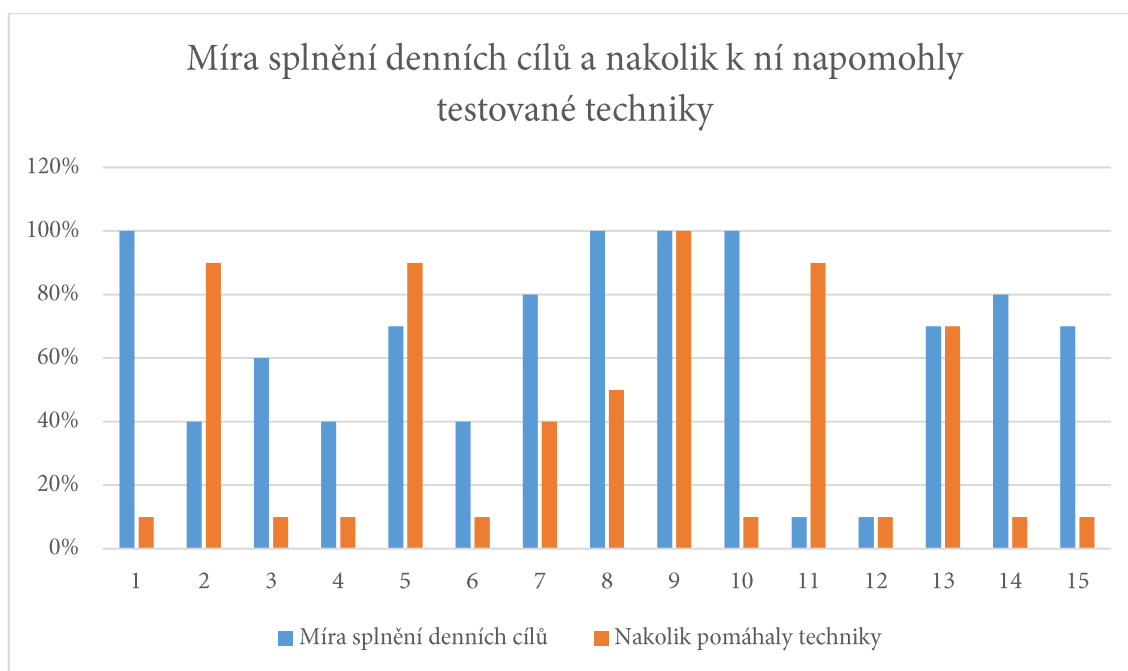
Z dat získaných v průběhu výzkumu lze pak vyznačit tyto kvantifikovatelné skutečnosti:

- průměrně denně produktivně pracoval 3,1 hodin,
- stanovené denní cíle průměrně plnil ze 64,67 %,
- testované techniky pomohly průměrně z 40,67 %,
- životní spokojenost byla za jednotlivé dny průměrně 57,33 %,
- meditoval celkem 5krát, přičemž meditace průměrně trvala 12,4 minut,
- data s RescueTime nedodal.

Časové rozložení produktivní práce v jednotlivých dnech zobrazují následující grafy:



Graf č. 10: počet půlhodin produktivní práce druhého účastníka



Graf č. 11: míra splnění denních cílů druhého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

V době vyplňování závěrečného dotazníku zkouškové období stále probíhalo, všechny dosavadní zkoušky ale byly splněny úspěšně, a to s dobrým studijním prospěchem.

Zhodnocení prospěšnosti používaných technik:

- vytvoření denního plánu a jeho večerní reflexe – pomohlo,
- meditace či dechová cvičení – velice pomohlo,
- měření času stráveného na elektronických zařízeních – nedokáže posoudit,
- aplikace blokující přístup k rušivým webovým stránkám – moc nepomohlo,
- dělení času do kratších úseků a zařazení přestávek – velice pomohlo.

Ohledně zhodnocení produktivity před a během výzkumu uvedl, že se cítil produktivnější než před výzkumem. Problém s prokrastinací označuje jako „mnohem menší“. Meditaci považoval za prospěšnou, cítil se „uvolněný a odhodlaný vrhnout se na potřebnou věc“. Nejprospěšnější strategie pro něj však bylo rozdělení do časových intervalů. Motivace se v průběhu výzkumu nijak nevyvíjela, cítí se stále stejně motivovaný.

6.1.3 Třetí účastník

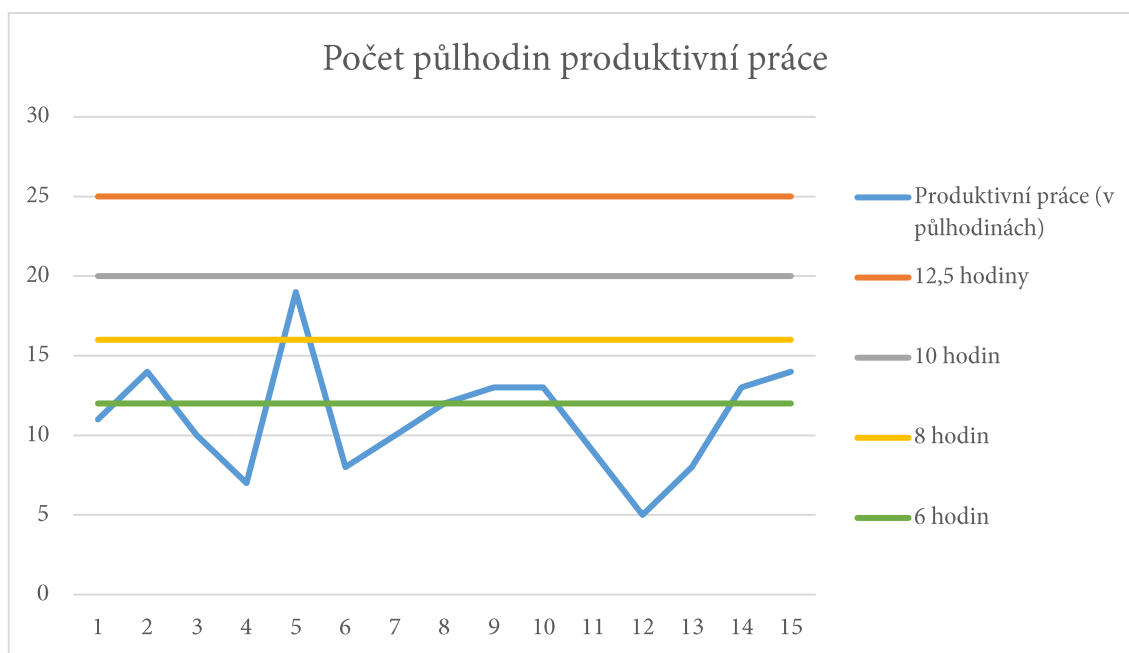
Subjektivní sebehodnocení ze vstupního dotazníku v rámci rozřazení do skupin:

- určité produktivní (uvádí, že se učí na státnice, a to minimálně 9 hodin denně již 3 měsíce),
- v produktivitě se cítí srovnatelně se spolužáky,
- s prokrastinací problém nemá,
- mindfulness nezná, a tedy ji nepraktikuje,
- organizovaný,
- cítí silnou vnitřní motivaci ke studiu, motivuje ji přibližování se k cíli – konci studia,
- obecná životní spokojenost.

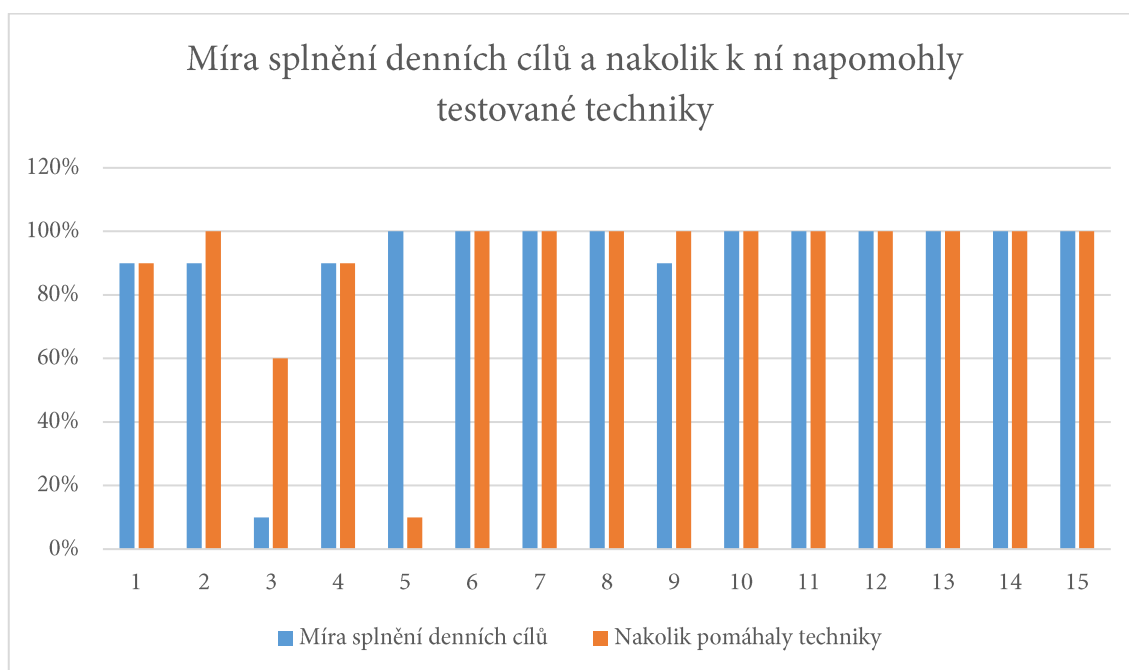
Z dat získaných v průběhu výzkumu lze pak vyznačit tyto kvantifikovatelné skutečnosti:

- průměrně denně produktivně pracoval 5,53 hodin,
- stanovené denní cíle průměrně plnil z 91,33 %,
- testované techniky pomohly průměrně z 90 %,
- životní spokojenost byla za jednotlivé dny průměrně 94,67 %,
- meditoval celkem 14krát, přičemž meditace průměrně trvala 6,71 minut,
- RescueTime zaznamenalo celkem 58,46 hodin používání počítače, poměr produktivního času vůči času neproduktivnímu činil 0,19.

Časové rozložení produktivní práce v jednotlivých dnech zobrazují následující grafy:



Graf č. 12: počet půlhodin produktivní práce třetího účastníka



Graf č. 13: míra splnění denních cílů třetího účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

V době vyplňování závěrečného dotazníku již zkouškové období skončilo. Všechny zkoušky byly splněny úspěšně, a to s dobrým studijním prospěchem.

Zhodnocení prospěšnosti používaných technik:

- vytvoření denního plánu a jeho večerní reflexe – pomohlo,
- meditace či dechová cvičení – velice pomohlo,
- měření času stráveného na elektronických zařízeních – nedokáže posoudit,
- aplikace blokující přístup k rušivým webovým stránkám – moc nepomohlo,
- dělení času do kratších úseků a zařazení přestávek – moc nepomohlo.

Na zhodnocení produktivity před a během výzkumu uvedl, že rozdíl v produktivitě nevnímá, ale že výsledky splněných cílů a počet hodin strávených nad učením mu pomohly si uvědomit, jak si den rozdělit tak, aby byla produktivita maximální.

Problémy s prokrastinací nevnímal kvůli časovému tlaku a nemožnosti odbíhat. Velice každopádně pomohla dechová cvičení, protože díky nim byl více soustředěný a v případě praktikování před spaním pomáhala lépe usnout. Svoji motivaci cítí srovnatelnou. Cítí však, že studium nebylo před výzkumem tak intenzivní, tj. nyní se cítí více unavený, ale zároveň vnímá, že se mnohem rychleji při studiu posouvá dopředu, což ho motivuje.

6.1.4 Čtvrtý účastník

Subjektivní sebehodnocení ze vstupního dotazníku v rámci rozřazení do skupin:

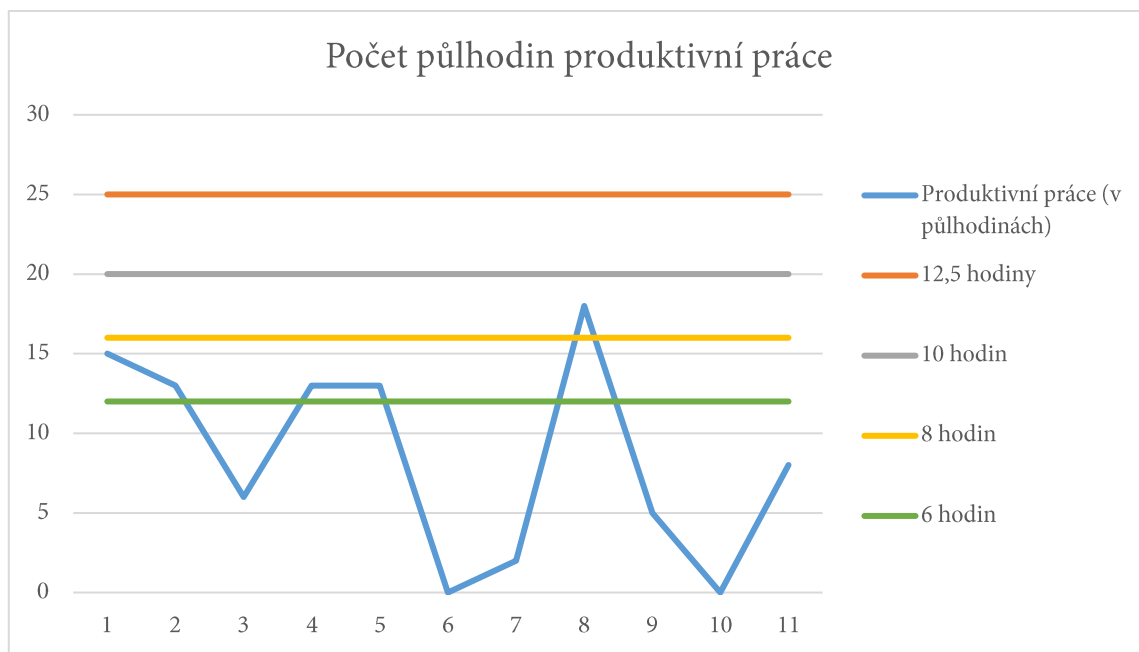
- vůbec se necítí produktivní,
- v produktivitě se cítí být srovnatelný se spolužáky,
- s prokrastinací má velký problém,
- mindfulness zná a občas ji před spaním aplikuje,
- spíše organizovaný,
- spíše nemotivovaný, cítí hlavně vnější motivaci (závazek vůči rodičům),
- obecně v životě spíše nespokojený, hlavně kvůli škole, práci, vztahům.

Z dat získaných v průběhu výzkumu lze pak vyznačit tyto kvantifikovatelné skutečnosti:

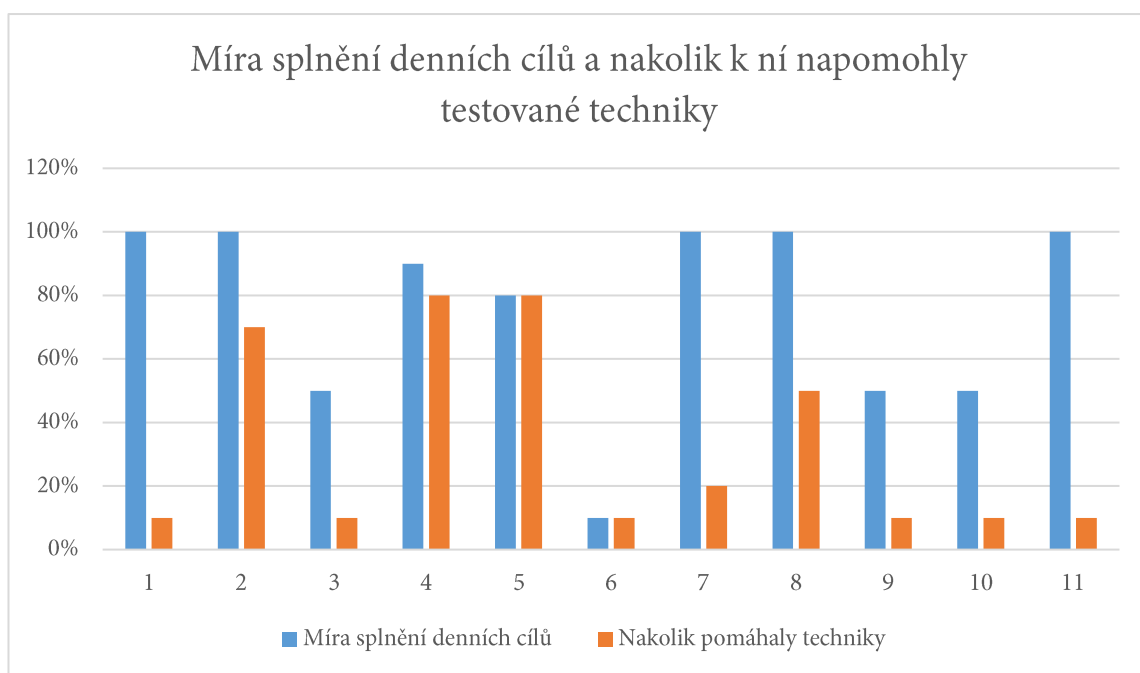
- průměrně denně produktivně pracoval 4,23 hodin,
- stanovené denní cíle průměrně plnil ze 75,45 %,

- testované techniky pomohly průměrně z 32,73 %,
- životní spokojenost byla za jednotlivé dny průměrně 56,36 %,
- meditoval celkem 4krát, přičemž meditace průměrně trvala 7,75 minut,
- RescueTime zaznamenalo celkem 34,15 hodin používání počítače, poměr produktivního času vůči času neproduktivnímu činil 0,3.

Časové rozložení produktivní práce v jednotlivých dnech zobrazují následující grafy:



Graf č. 14: počet půlhodin produktivní práce čtvrtého účastníka



Graf č. 15: míra splnění denních cílů čtvrtého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

V době vyplňování závěrečného dotazníku zkouškové období stále probíhalo, všechny dosavadní zkoušky ale byly splněny úspěšně, avšak ne vždy s dobrým prospěchem.

Zhodnocení prospěšnosti používaných technik:

- vytvoření denního plánu a jeho večerní reflexe – velice pomohlo,
- meditace či dechová cvičení – pomohlo,
- měření času stráveného na elektronických zařízeních – pomohlo,
- aplikace blokující přístup k rušivým webovým stránkám – moc nepomohlo,
- dělení času do kratších úseků a zařazení přestávek – velice mi pomohlo.

V prvním týdnu výzkumu se cítil produktivní. Rozdíl vnímá v tom, že se učí daleko více systematicky, nikoli chaoticky jako dříve. V polovině výzkumu se ale stala (blíže nespecifikovaná) událost, která jím otřásla a do velké míry poznamenala i jeho produktivitu.

Problémy s prokrastinací označuje během výzkumu jako menší. Techniky mu k tomu určitě pomohly, zejména journaling a technika Pomodoro. Zároveň monitorování času na počítači a jeho reflexe mu ukázaly, jak mrhá produktivním časem. Meditaci párkrát zkusil, ale nešlo mu to, proto na ni zanevřel.

Rozdíl ve své motivaci nevnímá – stále pociťuje pouze vnější motivaci. Připisuje to tomu, že je v posledním ročníku.

6.1.5 Pátý účastník

Subjektivní sebehodnocení ze vstupního dotazníku v rámci rozřazení do skupin:

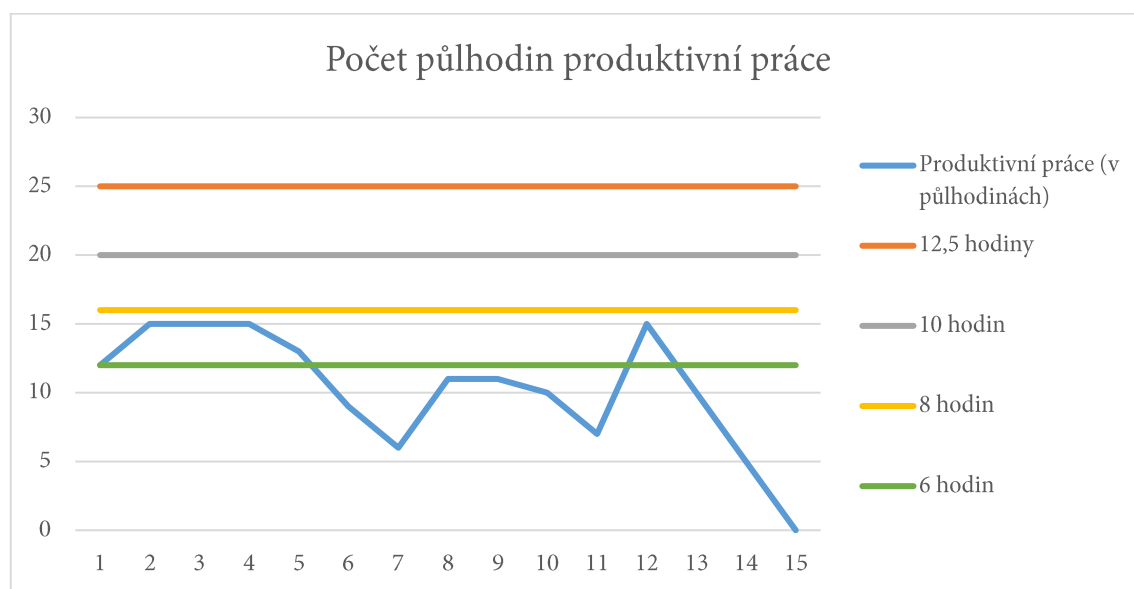
- spíše neproduktivní,
- v produktivitě si vede hůře než ostatní spolužáci,
- s prokrastinací má problém,
- mindfulness nezná, a tedy ji neaplikuje,
- spíše organizovaný,
- motivaci ke studiu cítí velmi silnou,

- ve svém životě obecně spokojený není.

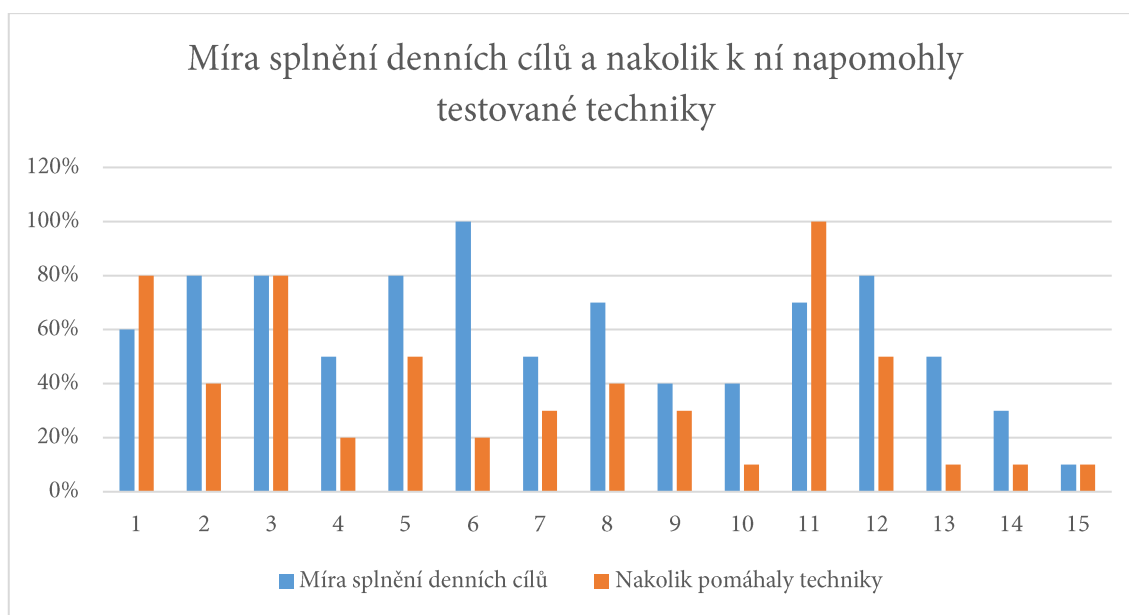
Z dat získaných v průběhu výzkumu lze pak vyznačit tyto kvantifikovatelné skutečnosti:

- průměrně denně produktivně pracoval 5,13 hodin,
- stanovené denní cíle průměrně plnil z 59,33 %,
- testované techniky pomohly průměrně z 38,67 %,
- životní spokojenost byla za jednotlivé dny průměrně 50 %,
- meditoval celkem 13krát, přičemž meditace průměrně trvala 10,69 minut,
- RescueTime zaznamenalo celkem 53,08 hodin používání počítače, poměr produktivního času vůči času neproduktivnímu činil 0,19.

Časové rozložení produktivní práce v jednotlivých dnech zobrazují následující grafy:



Graf č. 16: počet půlhodin produktivní práce pátého účastníka



Graf č. 17: míra splnění denních cílů pátého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

V době vyplňování závěrečného dotazníku zkouškové období stále probíhalo, některé dosavadní zkoušky bude nutné opakovat.

Zhodnocení prospěšnosti používaných technik:

- vytvoření denního plánu a jeho večerní reflexe – pomohlo,
- meditace či dechová cvičení – pomohlo,
- měření času stráveného na elektronických zařízeních – pomohlo,
- aplikace blokující přístup k rušivým webovým stránkám – velice pomohlo,
- dělení času do kratších úseků a zařazení přestávek – pomohlo.

Ze závěrečného dotazníku vyplývá, že se cítil se produktivní, bohužel mu to nevydrželo. To stejné cítil i u prokrastinace. U meditací cítil, že spíše nepomáhaly. Jako nejprospěšnější techniky vnímá Pomodoro a internetové blockery. Motivaci cítí stále velmi silnou, právě z toho důvodu si vyčítá svoji nedisciplínu. Svoji životní spokojenost vnímá ještě nižší než před výzkumem. Výzkum vnímá jako další věc, kterou nezvládl dokončit a být v něm stoprocentně produktivní, tj. bere to jako další své selhání.

6.1.6 Šestý účastník

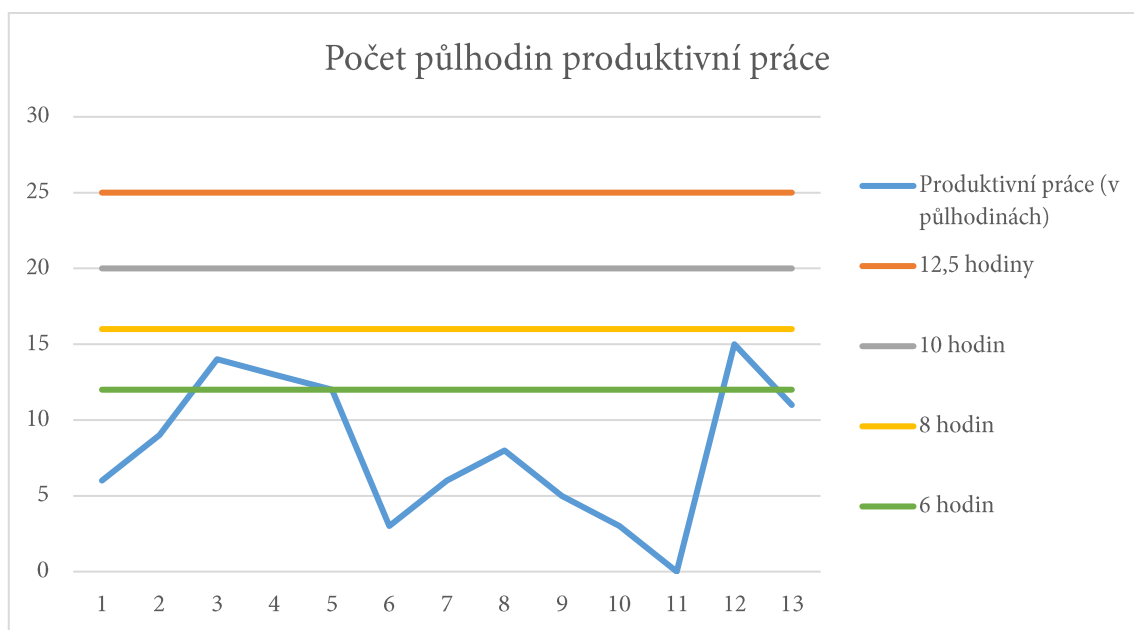
Subjektivní sebehodnocení ze vstupního dotazníku v rámci rozřazení do skupin:

- spíše neproduktivní,
- v produktivitě si v porovnání s ostatními vede podstatně hůře,
- s prokrastinací má velký problém,
- o mindfulness něco slyšel, ale spíš si to nepamatuje, zkušenosti s aplikací nemá,
- snaha věci organizovat, ale problémy s dodržováním plánů,
- motivaci ke studiu cítí silnou, ovšem spíše vnější,
- ve svém životě obecně spokojený není.

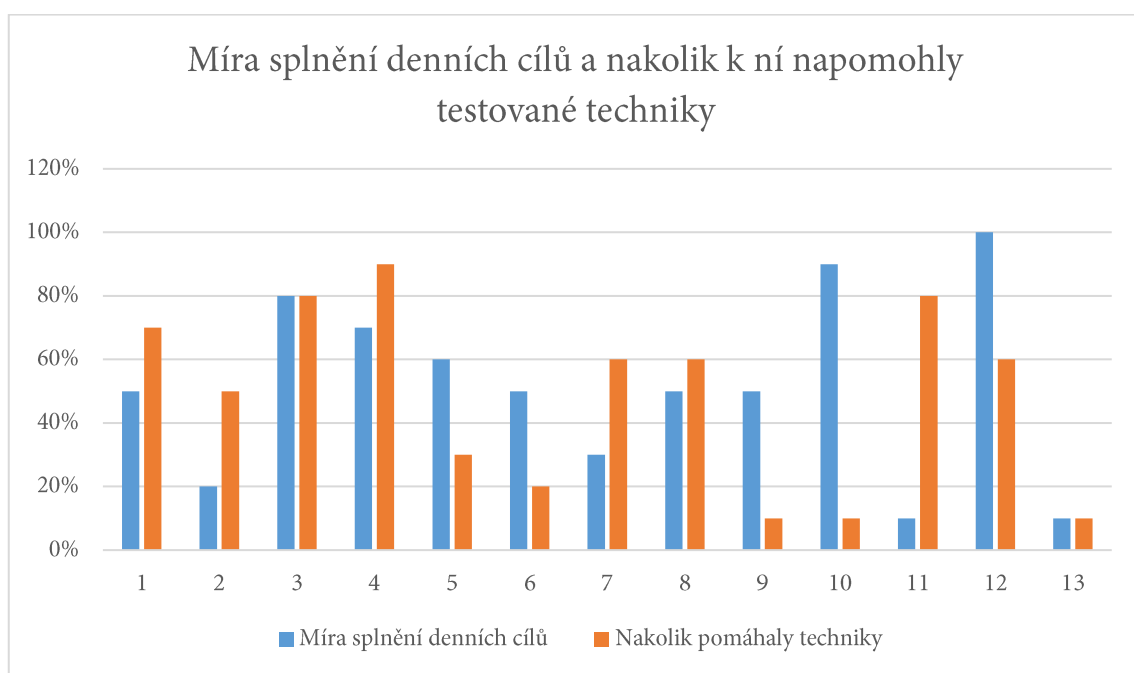
Z dat získaných v průběhu výzkumu lze pak vyznačit tyto kvantifikovatelné skutečnosti:

- průměrně denně produktivně pracoval 4,04 hodin,
- stanovené denní cíle průměrně plnil z 51,54 %,
- testované techniky pomohly průměrně z 48,46 %,
- životní spokojenost byla za jednotlivé dny průměrně 41,54 %,
- meditoval celkem 12krát, přičemž meditace průměrně trvala 11,50 minut,
- RescueTime zaznamenalo celkem 101,42 hodin používání počítače, poměr produktivního času vůči času neproduktivnímu činil 0,11.

Časové rozložení produktivní práce v jednotlivých dnech zobrazují následující grafy:



Graf č. 18: počet půlhodin produktivní práce šestého účastníka



Graf č. 19: míra splnění denních cílů šestého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

V době vyplňování závěrečného dotazníku zkouškové období stále probíhalo, některé dosavadní zkoušky bude nutné opakovat.

Zhodnocení prospěšnosti používaných technik:

- vytvoření denního plánu a jeho večerní reflexe – moc nepomohlo,
- meditace či dechová cvičení – pomohlo,
- měření času stráveného na elektronických zařízeních – moc nepomohlo,
- aplikace blokující přístup k rušivým webovým stránkám – vůbec nepomohlo,
- dělení času do kratších úseků a zařazení přestávek – velice pomohlo.

Ze závěrečného dotazníku vyplývá, že se cítil o něco málo více produktivní. S prokrastinací to bylo během výzkumu stejné jako před ním – někdy byl schopný nutkání potlačit úplně, jindy nebyl schopen přinutit se být produktivní. Meditace pomáhala spíše s chvilkovým uklidněním, rozsáhlejší změny nezaznamenal. Nejvíce efektivní technika bylo Pomodoro. Rozdíl v motivaci před výzkumem a po něm nevnímá, přijde si však o něco spokojenější.

U tohoto účastníka je ještě vhodné pozastavit se i nad průběžně vyplňovanými slovními komentáři. V nich opakovaně uváděl, že nejvíce pomáhalo vytyčit si denní cíl. Bylo uklidňující, že byly jasně stanovené povinnosti, které bylo nutné splnit. Meditace měla uklidňující efekt. Pomodoro bylo výhodné, protože se „každých 5 minut nezvedal kvůli čaji či návštěvě koupelny“ a tato přerušování byla koncentrovaná do stanovených přestávek. Kladně hodnotil okamžiky, kdy pracoval mimo počítač a internet, protože pak neměl problémy s prokrastinací.

6.1.7 Sedmý účastník

Subjektivní sebehodnocení ze vstupního dotazníku v rámci rozřazení do skupin:

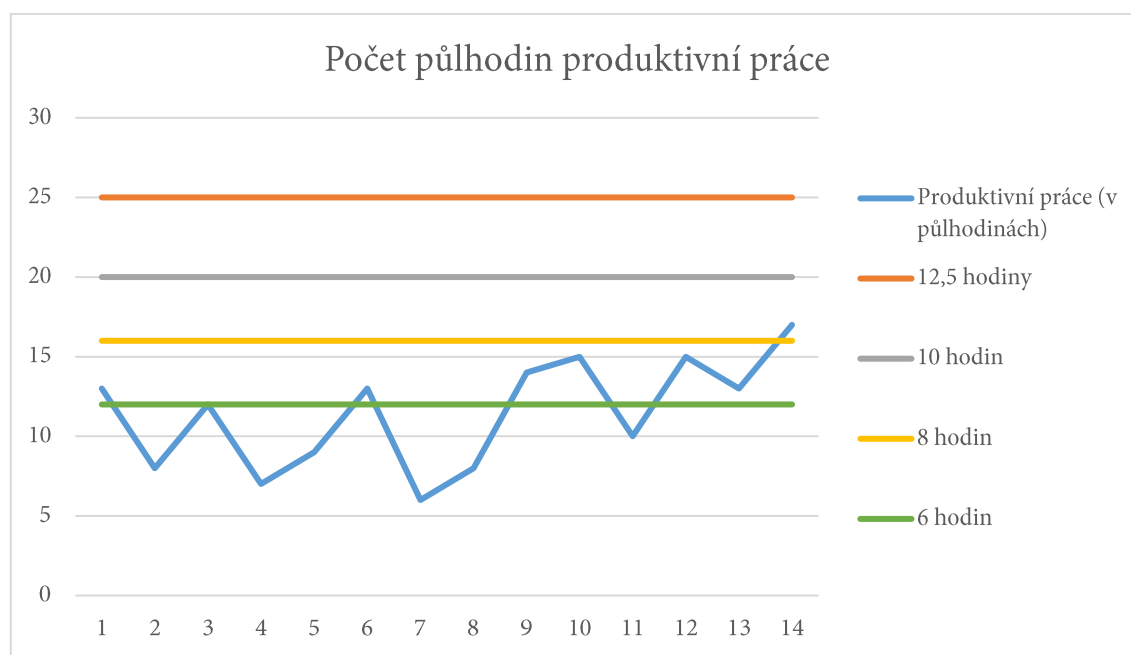
- spíše neproduktivní,
- v produktivitě se cítí srovnatelný se spolužáky,
- necítí, že by měl problém s prokrastinací, spíše s efektivitou učení,
- mindfulness nezná, a tedy nemá zkušenosti,
- absolutně neorganizovaný,

- spokojenost s oborem a silná motivace k dokončení,
- v životě obecně spokojený, doplňuje však „pouze ve zkouškovém ne“.

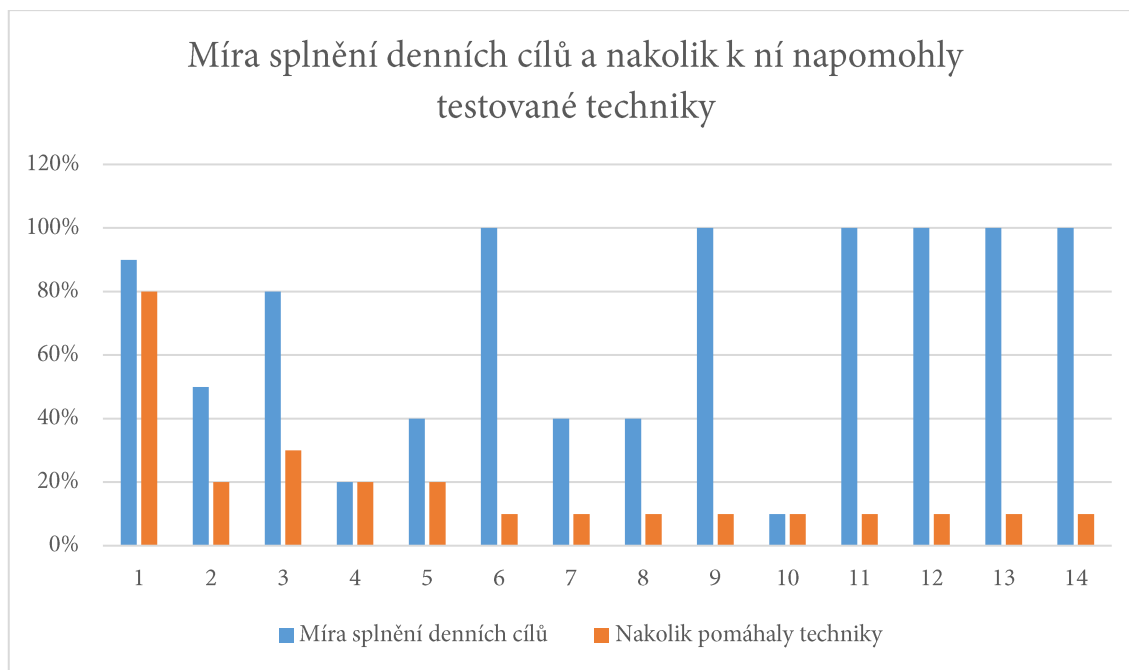
Z dat získaných v průběhu výzkumu lze pak vyznačit tyto kvantifikovatelné skutečnosti:

- průměrně denně produktivně pracoval 5,71 hodin,
- stanovené denní cíle průměrně plnil ze 69,29 %,
- testované techniky pomohly průměrně z 18,57 %,
- životní spokojenost byla za jednotlivé dny průměrně 93,57 %,
- meditoval jedenkrát, přičemž meditace trvala 5 minut,
- RescueTime zaznamenalo celkem 8,06 hodin používání počítače, poměr produktivního času vůči času neproduktivnímu činil 1,14.

Časové rozložení produktivní práce v jednotlivých dnech zobrazují následující grafy:



Graf č. 20: počet půlhodin produktivní práce sedmého účastníka



Graf č. 21: míra splnění denních cílů sedmého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

V průběžných datech doplňoval komentáře, že měl problém s používáním technik kvůli nemožnosti nastavit si vlastní režim, kvůli „vynervovanosti ze zkoušek“, z důvodu níž se nestíhá nad čímkoliv zamýšlet.

V době vyplňování závěrečného dotazníku již zkouškové období skončilo, všechny zkoušky byly úspěšně splněné, ač ne vždy s dobrým prospěchem.

Zhodnocení prospěšnosti používaných technik:

- vytvoření denního plánu a jeho večerní reflexe – velice pomohlo,
- meditace či dechová cvičení – nedokáže posoudit,
- měření času stráveného na elektronických zařízeních – moc nepomohlo,
- aplikace blokující přístup k rušivým webovým stránkám – vůbec nepomohlo,
- dělení času do kratších úseků a zařazení přestávek – vůbec nepomohlo.

Během výzkumu se cítil produktivní, ale bylo to způsobené spíše tlakem z deadlinů. Proto také neměl problém s prokrastinací, protože nestíhal a věděl, že musí pracovat. Započítí výzkumu ho ale prý „trochu nakoplo a namotivovalo“. Pomohlo udělat si plán, aby věděl,

co všechno musí stihnout. Plány ale byly často nereálné. Nejvíce pomáhalo plánování dne a večerní reflexe.

6.1.8 Osmý účastník

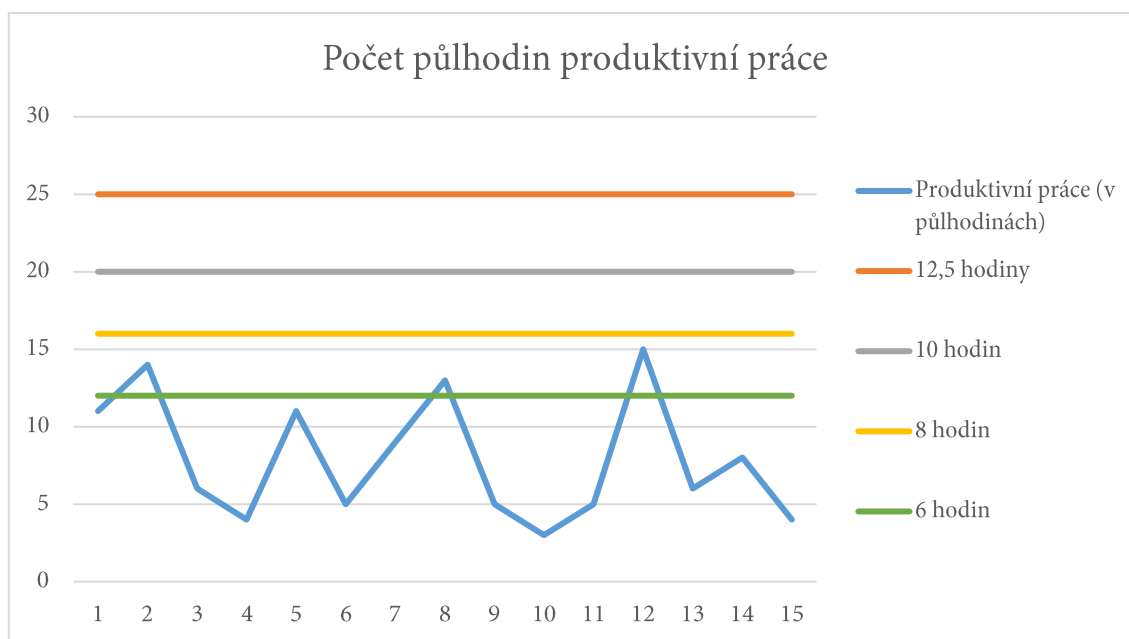
Subjektivní sebehodnocení ze vstupního dotazníku v rámci rozřazení do skupin:

- produktivní – je však třeba doplnit, že píše, že se učí většinu svého času, ale má pocit, že to stále není dost,
- cítí, že produktivní je více než spolužáci, ale výsledky má stejné, ne-li horší,
- má problémy s prokrastinací,
- mindfulness zná a má zkušenosti s její aplikací,
- spíše neorganizovaný, právě to zmiňuje jako důvod, proč tráví tolik času učením,
- motivaci cítí spíše slabou,
- v životě je obecně spíše nespokojený.

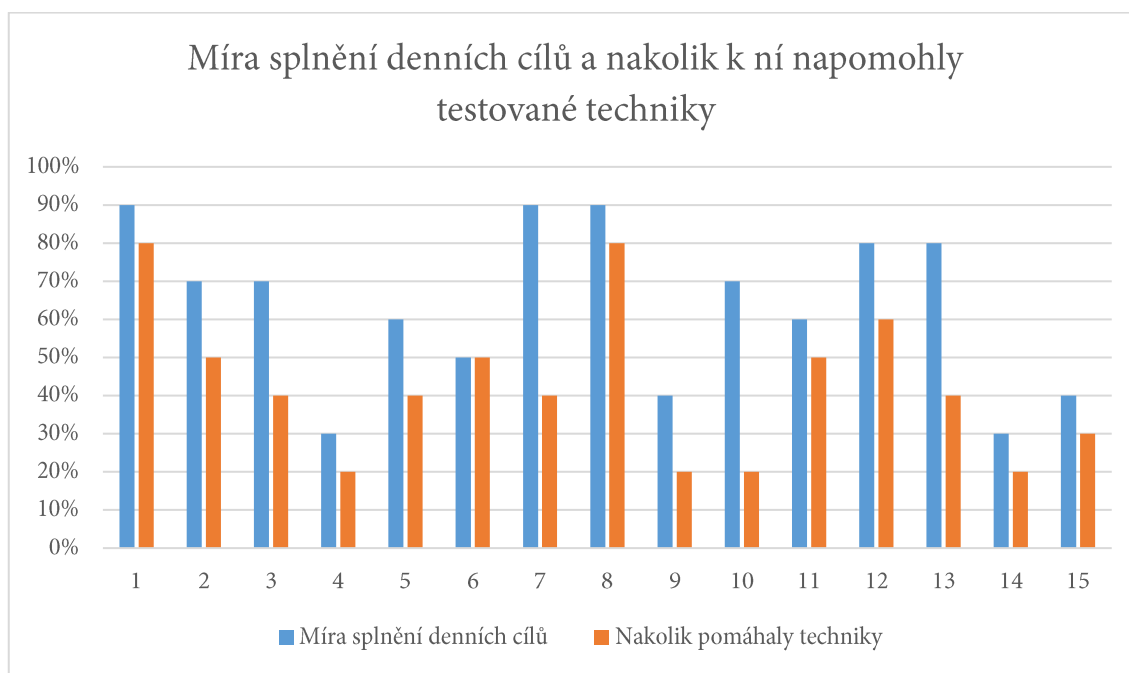
Z dat získaných v průběhu výzkumu lze pak vyznačit tyto kvantifikovatelné skutečnosti:

- průměrně denně produktivně pracoval 3,97 hodin,
- stanovené denní cíle průměrně plnil z 63,33 %,
- testované techniky pomohly průměrně z 42,67 %,
- životní spokojenost byla za jednotlivé dny průměrně 42,67 %,
- meditoval celkem 10x, přičemž meditace trvala průměrně 9,10 minut,
- RescueTime zaznamenalo celkem 49,58 hodin používání počítače, poměr produktivního času vůči času neproduktivnímu činil 0,9.

Časové rozložení produktivní práce v jednotlivých dnech zobrazují následující grafy:



Graf č. 22: počet půlhodin produktivní práce osmého účastníka



Graf č. 23: míra splnění denních cílů osmého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

V době vyplňování závěrečného dotazníku zkouškové období stále probíhalo, všechny dosavadní zkoušky byly úspěšně splněné, ač ne vždy s dobrým prospěchem.

Zhodnocení prospěšnosti používaných technik:

- vytvoření denního plánu a jeho večerní reflexe – pomohlo,
- meditace či dechová cvičení – moc nepomohlo,
- měření času stráveného na elektronických zařízeních – pomohlo,
- aplikace blokující přístup k rušivým webovým stránkám – vůbec nepomohlo,
- dělení času do kratších úseků a zařazení přestávek – velice pomohlo.

Cítil, že během výzkumu produktivita vzrostla, díky tomu byl i pod menším stresem a dokázal se lépe soustředit na učení. Měl také menší problémy s prokrastinací, pomohla hlavně technika Pomodoro. U meditace naopak nevnímal žádný pozorovatelný účinek. Jako nejefektivnější techniky označuje Pomodoro a také naplánování si dne. Oproti začátku výzkumu popisuje svoji motivaci podobně.

6.1.9 Devátý účastník

Subjektivní sebehodnocení ze vstupního dotazníku v rámci rozřazení do skupin:

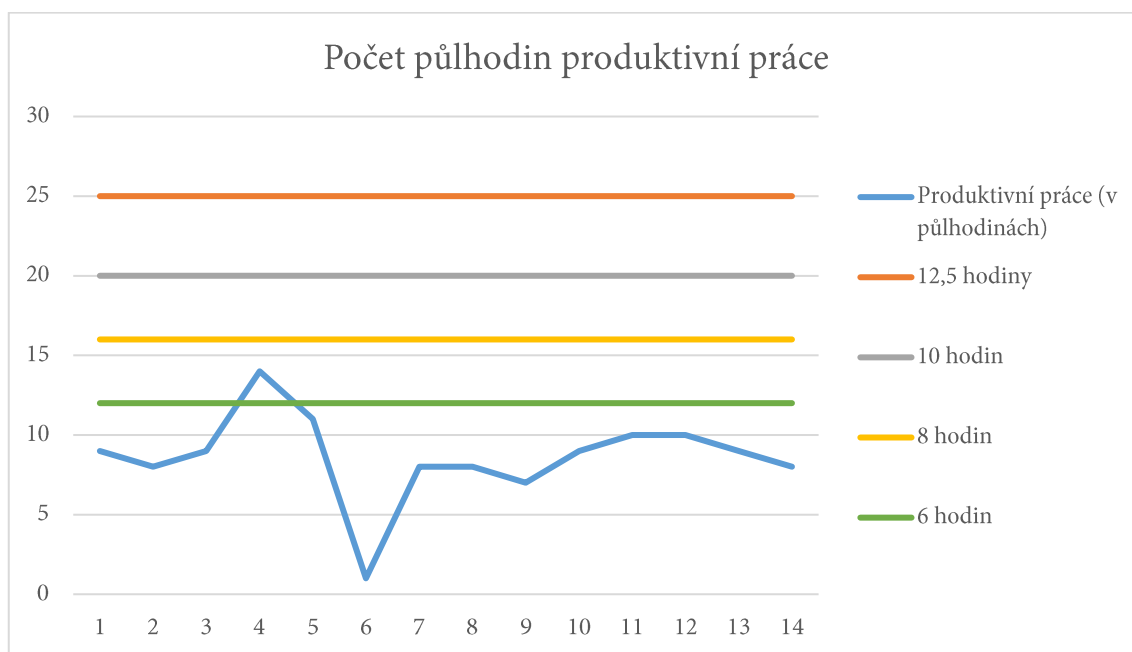
- produktivní se cítí jak kdy,
- cítí, že produktivnější, než je on, jsou snad všichni,
- má velké problémy s prokrastinací – uvádí, že místo učení si jde často i zaběhat, a to nenávidí běhání,
- o mindfulness slyšel, ale nemá s ní žádné zkušenosti,
- miluje organizování, ale vnímá to jako jeden z nejčastějších způsobů své prokrastinace,
- cítí silnou motivaci ke studiu,
- nemá důvod být nespokojený, ale zcela spokojený není.

Z dat získaných v průběhu výzkumu lze pak vyznačit tyto kvantifikovatelné skutečnosti:

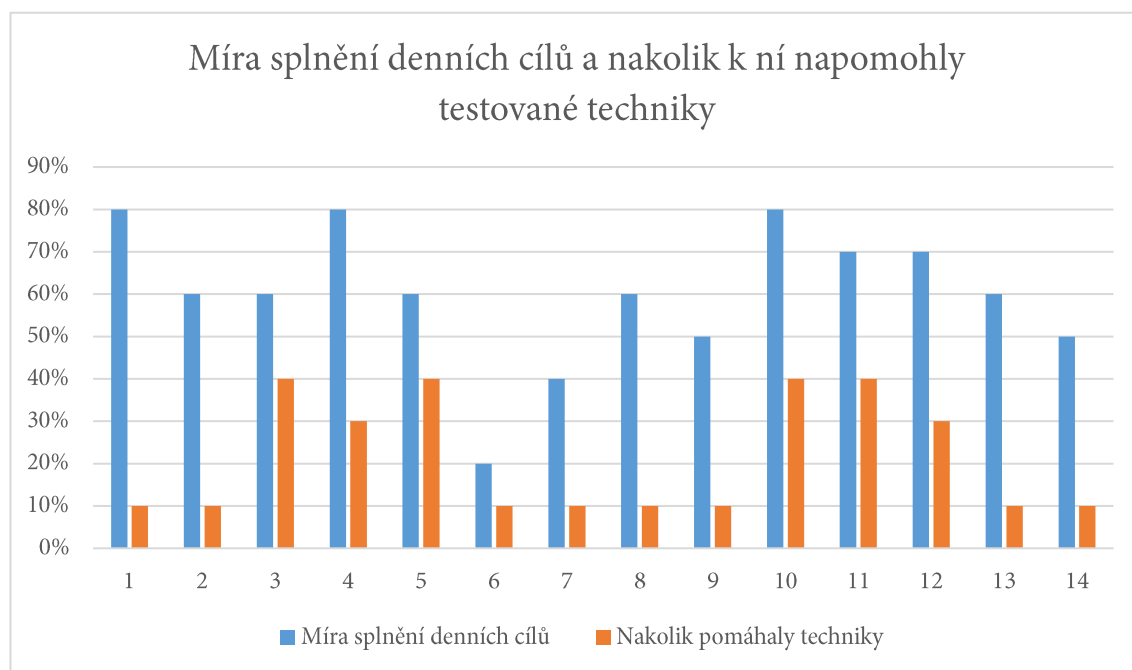
- průměrně denně produktivně pracoval 4,32 hodin,
- stanovené denní cíle průměrně plnil z 60 %,
- testované techniky pomohly průměrně z 21,43 %,

- životní spokojenost byla za jednotlivé dny průměrně 60,71 %,
- meditoval celkem 5x, přičemž meditace trvala průměrně 13,6 minut,
- RescueTime zaznamenalo celkem 34,62 hodin používání počítače, poměr produktivního času vůči času neproduktivnímu činil 4,3.

Časové rozložení produktivní práce v jednotlivých dnech zobrazují následující grafy:



Graf č. 24: počet půlhodin produktivní práce devátého účastníka



Graf č. 25: míra splnění denních cílů devátého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

V době vyplňování závěrečného dotazníku zkouškové již skončilo, všechny dosavadní zkoušky byly úspěšně splněné, ač ne vždy s dobrým prospěchem.

Zhodnocení prospěšnosti používaných technik:

- vytvoření denního plánu a jeho večerní reflexe – pomohlo,
- meditace či dechová cvičení – nedokáže posoudit,
- měření času stráveného na elektronických zařízeních – pomohlo,
- aplikace blokující přístup k rušivým webovým stránkám – nedokáže posoudit,
- dělení času do kratších úseků a zařazení přestávek – moc nepomohlo.

Ve zkouškovém byl hodně pod tlakem, takže musel pracovat. Nevidí však rozdíl v produktivitě oproti minulému zkouškovému. Rozdílnost v produktivitě díky aplikovaným metodám tedy nevnímá. Pozitivně však hodnotí RescueTime, které mu umožňovalo vidět, jak tráví čas. Problém s prokrastinací to však nevyřešilo. Potýká se s ní stále, problém je však možná menší – i díky RescueTime jakožto nekompromisnímu feedbacku a reflexi. Rozdíl v motivaci necítí.

6.1.10 Desátý účastník

Subjektivní sebehodnocení ze vstupního dotazníku v rámci rozřazení do skupin:

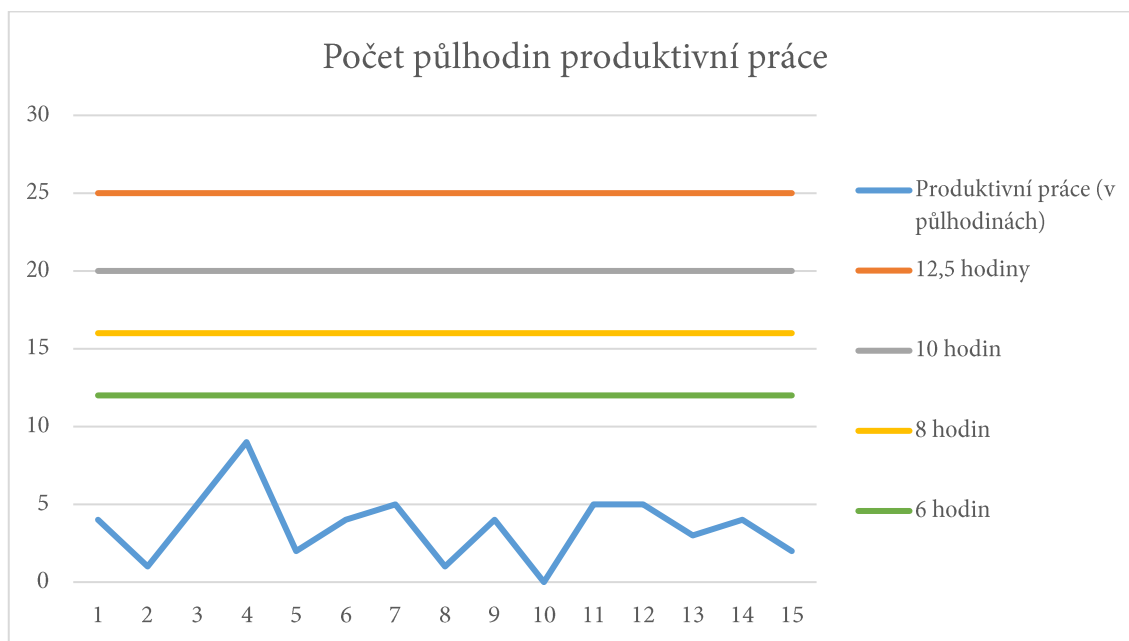
- produktivní se spíše necítí, obvykle ho k práci dožene až deadline,
- produktivitou se cítí srovnatelný s ostatními,
- má problémy s prokrastinací, ale cítí to spíš jako svou lenost,
- o mindfulness slyšel, má o ní však pochyby a preferuje prostě si odpočinout,
- má dobrý odhad, kolik práce zabere, ale obvykle se nepřinutí k tomu, aby ji včas udělal,
- cítí silnou motivaci ke studiu, ale bojí se, že do něj nevkládá dost práce,
- nemá důvod být nespokojený, ale zcela spokojený není.

Z dat získaných v průběhu výzkumu lze pak vyznačit tyto kvantifikovatelné skutečnosti:

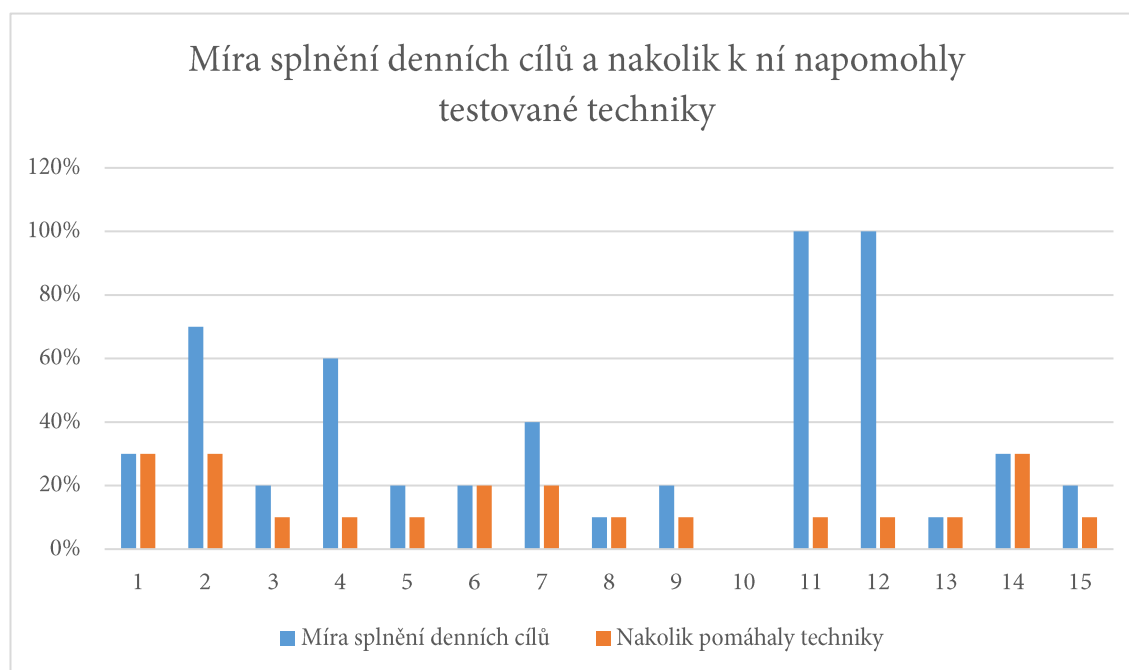
- průměrně denně produktivně pracoval 1,8 hodin,

- stanovené denní cíle průměrně plnil z 36,67 %,
- testované techniky pomohly průměrně ze 14,67 %,
- životní spokojenost byla za jednotlivé dny průměrně 52,67 %,
- meditoval celkem 12x, přičemž meditace trvala průměrně 1,83 minut,
- data z RescueTime byla zaznamenána ve špatném formátu a nejsou použitelná.

Časové rozložení produktivní práce v jednotlivých dnech zobrazují následující grafy:



Graf č. 26: počet půlhodin produktivní práce desátého účastníka



Graf č. 27: míra splnění denních cílů desátého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

V době vyplňování závěrečného dotazníku zkouškové stále ještě probíhalo, všechny dosavadní zkoušky byly úspěšně splněné, ač ne vždy s dobrým prospěchem.

Zhodnocení prospěšnosti používaných technik:

- vytvoření denního plánu a jeho večerní reflexe – nedokáže posoudit,
- meditace či dechová cvičení – vůbec nepomohlo,
- měření času stráveného na elektronických zařízeních – vůbec nepomohlo,
- aplikace blokující přístup k rušivým webovým stránkám – vůbec nepomohlo,
- dělení času do kratších úseků a zařazení přestávek – moc nepomohlo.

Cítí, že v produktivitě se v průběhu výzkumu nic nezměnilo. Všechny techniky znal již před výzkumem, bylo to tedy spíše připomenutí. Stejně tak nevnímá žádný rozdíl v prokrastinaci, stále s ní má problém. Jako nejprospěšnější techniku pro sebe vnímá denní reflexi. Motivaci má srovnatelnou, ale zároveň cítí, že s distanční výukou motivace více a více upadá.

6.1.11 Jedenáctý účastník

Subjektivní sebehodnocení ze vstupního dotazníku v rámci rozřazení do skupin:

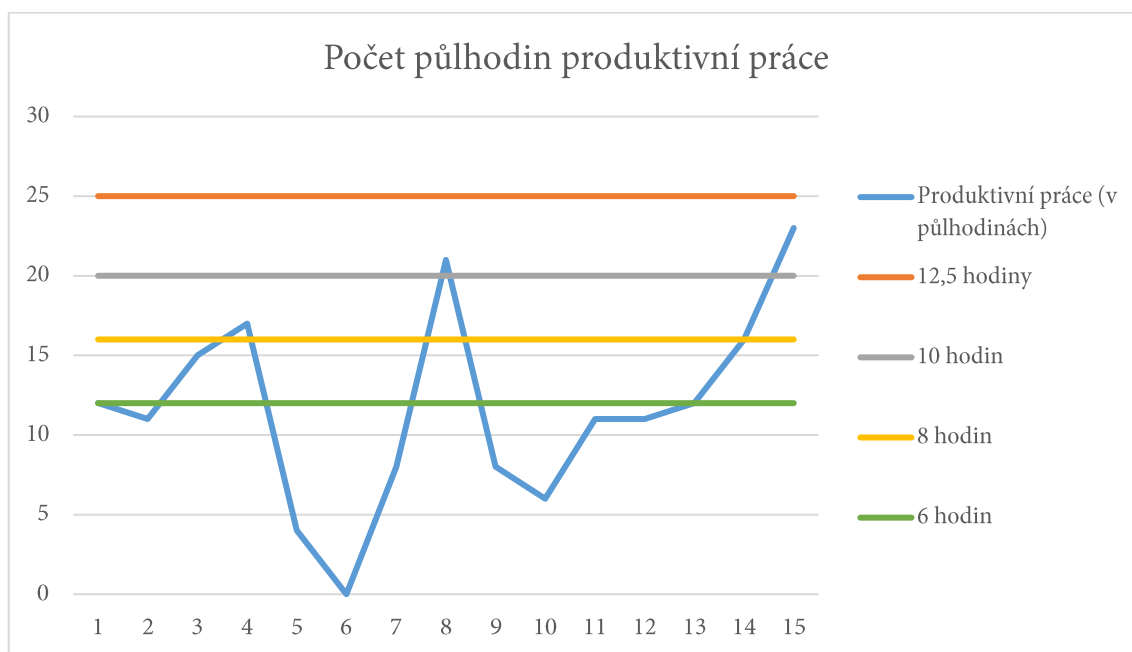
- produktivní se cítí jak kdy,
- srovnání s ostatními není schopný provést,
- občas prokrastinuje, ale nevnímá to jako svůj největší problém,
- mindfulness dobře zná, na Masarykově univerzitě absolvoval 8týdenní kurz,
- snaží se být organizovaný, ale při prvním neúspěchu se vše rozsype,
- cítí motivaci ke studiu,
- obecně se v životě cítí spokojený.

Z dat získaných v průběhu výzkumu lze pak vyznačit tyto kvantifikovatelné skutečnosti:

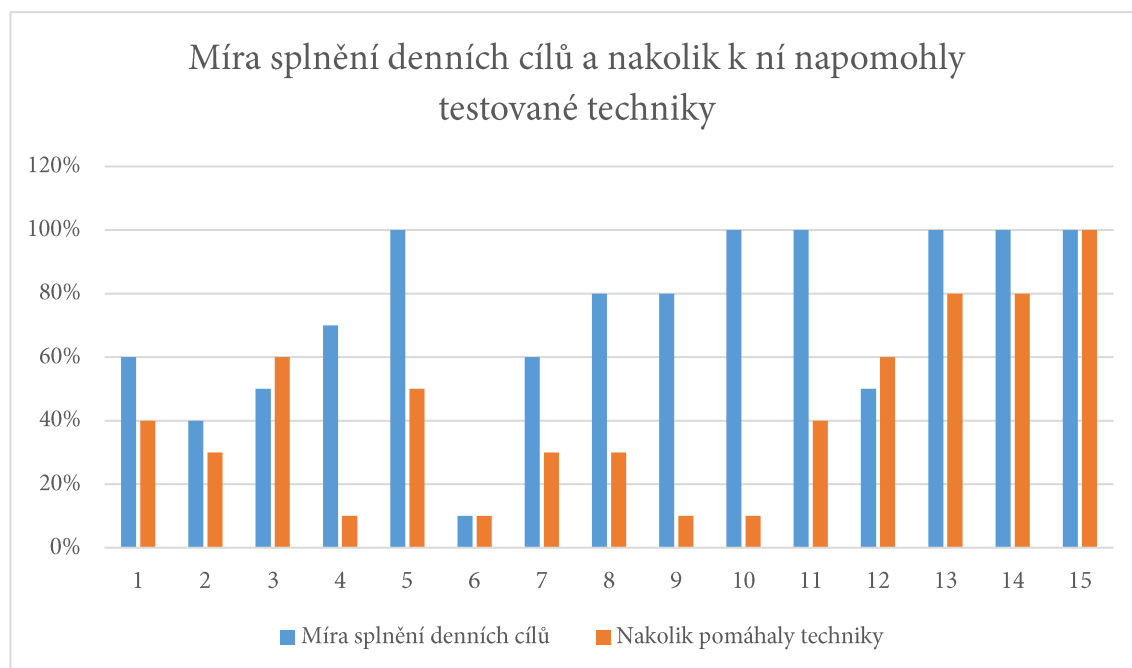
- průměrně denně produktivně pracoval 5,83 hodin,
- stanovené denní cíle průměrně plnil ze 73,33 %,
- testované techniky pomohly průměrně z 42,67 %,

- životní spokojenost byla za jednotlivé dny průměrně 72 %,
- meditoval celkem 6x, přičemž meditace trvala průměrně 5 minut,
- RescueTime zaznamenalo celkem 20,78 hodin používání počítače, poměr produktivního času vůči času neproduktivnímu činil 9,08.

Časové rozložení produktivní práce v jednotlivých dnech zobrazují následující grafy:



Graf č. 28: počet půlhodin produktivní práce jedenáctého účastníka



Graf č. 29: míra splnění denních cílů jedenáctého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

Z průběžných slovních komentářů k jednotlivým dnům vyplývá, že nejvíce v průběhu výzkumu oceňoval aplikaci Cold Turkey na blokování nežádoucích webových stránek. Uvádí, že k ní byl skeptický, ale opravdu mu pomohla. V průběhu také více a více oceňoval RescueTime. Považuje ho za motivační, protože ho lze brát jako hru pro naplnění co nejvíce času v kolonce „velmi produktivní“. S technikou Pomodoro v začátcích bojoval, protože pauzy i pracovní časy byly krátké – měl problém s ustavičným přerušováním práce. Asi od desátého dne si začal metodu Pomodoro přizpůsobovat, nakonec měl 40minutové pracovní bloky – nakonec se to ukázalo tak efektivní, že přestal používal Cold Turkey a používal již pouze Pomodoro ve své modifikované podobě.

V době vyplňování závěrečného dotazníku zkouškové ještě probíhá, některé dosavadní zkoušky bude muset ještě opakovat.

Zhodnocení prospěšnosti používaných technik:

- vytvoření denního plánu a jeho večerní reflexe – nedokáže posoudit,
- meditace či dechová cvičení – moc nepomohlo,
- měření času stráveného na elektronických zařízeních – velice pomohlo,
- aplikace blokující přístup k rušivým webovým stránkám – pomohlo,
- dělení času do kratších úseků a zařazení přestávek – pomohlo.

Produktivita byla větší než v minulém zkouškovém, zejména mu vyhovovaly výukové materiály online. S prokrastinací to bylo mnohem lepší, pomohla zejména technika Pomodoro, kterou si upravil podle svého. Ze začátku to bylo 4x 25 minut, později 4x 30 minut a úplně nakonec 4x 45 minut. Meditace nebral jako prospěšné, v průběhu výzkumu je opustil.

6.1.12 Dvanáctý účastník

Subjektivní sebehodnocení ze vstupního dotazníku v rámci rozřazení do skupin:

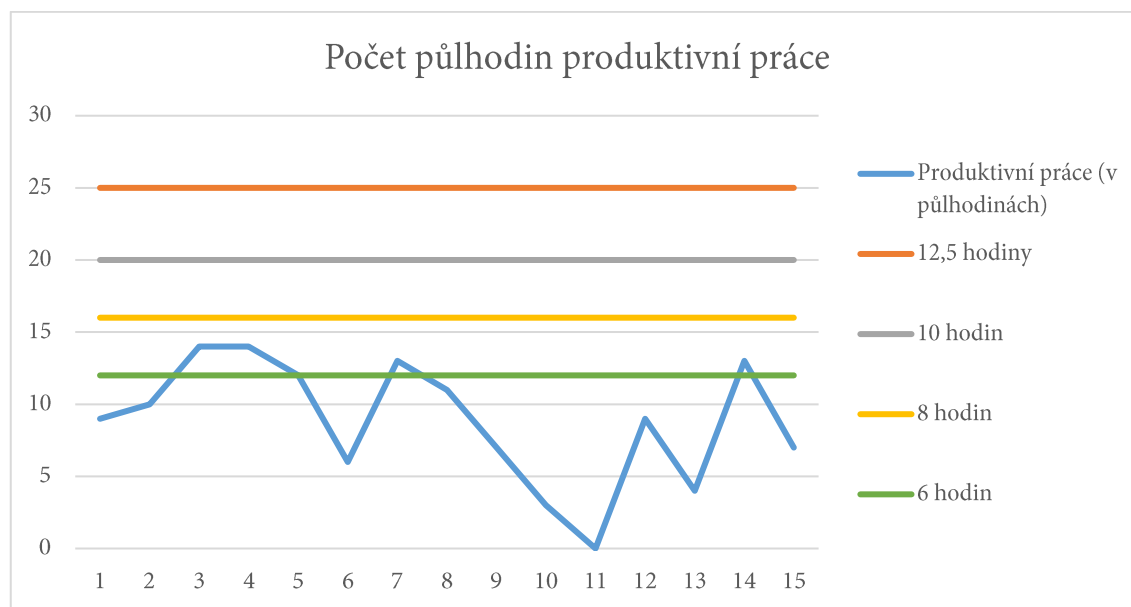
- vůbec se necítí produktivní, většinou stihne tak půlku toho, co má v plánu,
- svoji produktivitu vnímá jako srovnatelnou s ostatními,

- má velké problémy s prokrastinací,
- mindfulness nezná a nemá s ní žádné zkušenosti,
- snaží se být organizovaný – nedělá mu problém udělat si plán, ale dodržet jej,
- cítí motivaci ke studiu, ale ví, že mu moc nedává,
- ohledně své spokojenosti cítí, že by ze života dokázal „vyždímat víc“.

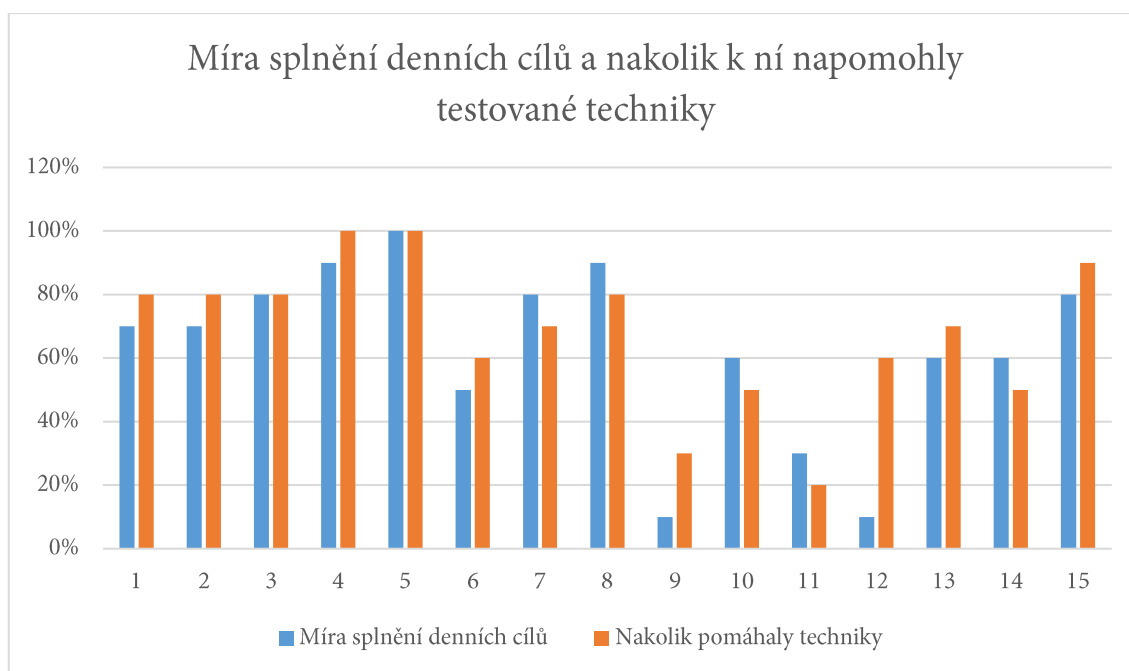
Z dat získaných v průběhu výzkumu lze pak vyznačit tyto kvantifikovatelné skutečnosti:

- průměrně denně produktivně pracoval 4,4 hodin,
- stanovené denní cíle průměrně plnil z 62,67 %,
- testované techniky pomohly průměrně z 68 %,
- životní spokojenost byla za jednotlivé dny průměrně 86 %,
- meditoval celkem 8x, přičemž meditace trvala průměrně 10,88 minut,
- RescueTime zaznamenalo celkem 87,45 hodin používání počítače, poměr produktivního času vůči času neproduktivnímu činil 1,69.

Časové rozložení produktivní práce v jednotlivých dnech zobrazují následující grafy:



Graf č. 30: počet půlhodin produktivní práce dvanáctého účastníka



Graf č. 31: míra splnění denních cílů dvanáctého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

Velice ocenil aplikaci Cold Turkey a RescueTime. RescueTime je prý skvělé zrcadlo, které umožňuje víc si uvědomit, jak tráví čas na počítači. Právě špatné statistiky na RescueTime ho přiměli zapnout striktně Cold Turkey – právě denní reflexe dávala motivaci k tomu se více omezit. Velice pomáhala také mindfulness. Zpětné pročítání deníků také dávalo motivaci a ke konci výzkumu si i vytvořil plán na dalších 15 dní. Cítil se dobře i v době, kdy se nevydařila jedna ze zkoušek – cítil, že má spoustu dalších radostí a že to zvládne.

V době vyplňování závěrečného dotazníku zkouškové ještě probíhá, některé dosavadní zkoušky bude muset ještě opakovat.

Zhodnocení prospěšnosti používaných technik:

- vytvoření denního plánu a jeho večerní reflexe – pomohlo,
- meditace či dechová cvičení – velice pomohlo,
- měření času stráveného na elektronických zařízeních – pomohlo,
- aplikace blokující přístup k rušivým webovým stránkám – velice pomohlo,
- dělení času do kratších úseků a zařazení přestávek – pomohlo.

Z hlediska produktivity měl lepší a horší dny. Někdy byl velmi produktivní, někdy věděl, že dělá něco špatně, ale nedokázal to mentálně překonat. Techniky pomohly, a to i s prokrastinací. Meditace pomohly hlavně v momentech, kdy toho je hodně – to vnímá strach a dechová cvičení v tom pomáhají. Jako nejprospěšnější techniky hodnotí meditaci a kontrolování si produktivně stráveného času na RescueTime. Motivaci cítí, ale ve zkouškovém je studium často frustrující – hlavně z důvodu podoby zkoušek.

6.1.13 Třináctý účastník

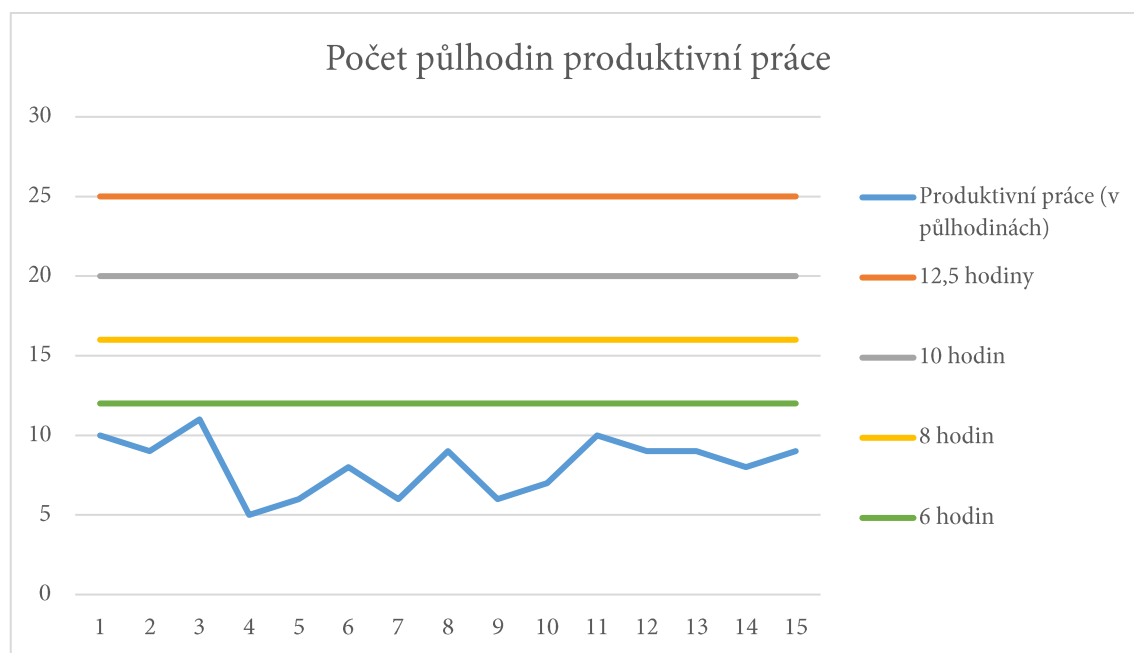
Subjektivní sebehodnocení ze vstupního dotazníku v rámci rozřazení do skupin:

- vůbec se necítí produktivní, většinou stihne tak půlku toho, co má v plánu,
- svoji produktivitu vnímá jako srovnatelnou s ostatními,
- má velké problémy s prokrastinací,
- mindfulness nezná a nemá s ní žádné zkušenosti,
- snaží se být organizovaný – nedělá problém udělat si plán, ale dodržet jej,
- cítí motivaci ke studiu, ale ví, že mu moc nedává,
- ohledně své spokojenosti cítí, že by ze života dokázal „vyždímat víc“.

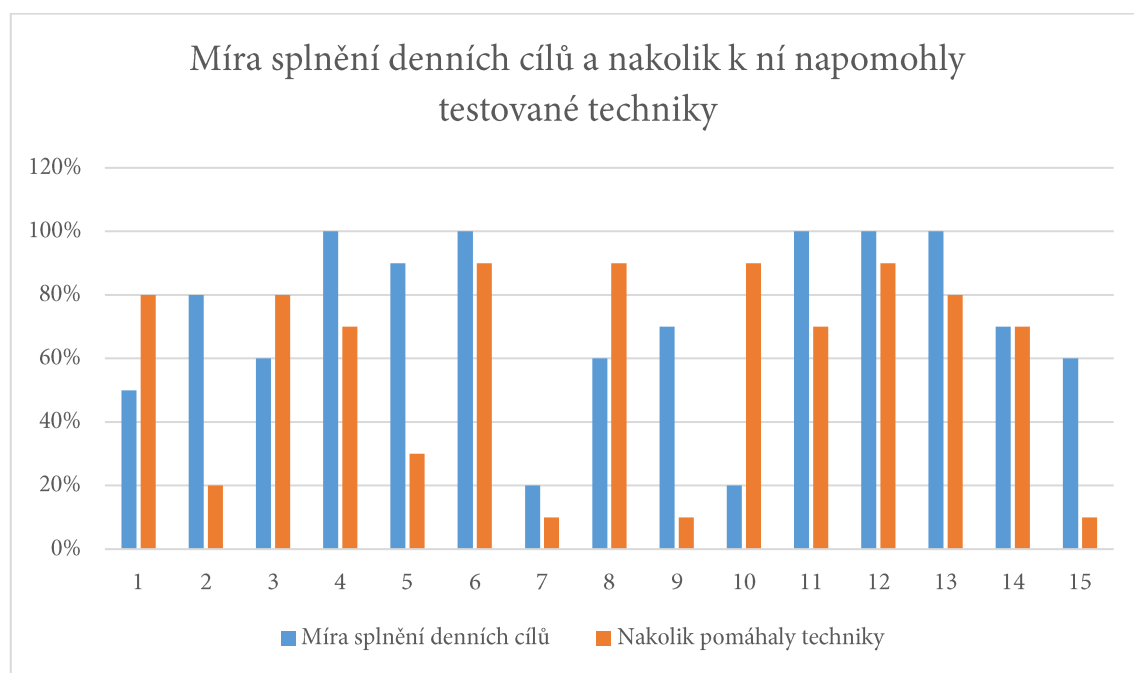
Z dat získaných v průběhu výzkumu lze pak vyznačit tyto kvantifikovatelné skutečnosti:

- průměrně denně produktivně pracoval 4,07 hodin,
- stanovené denní cíle průměrně plnil ze 72 %,
- testované techniky pomohly průměrně z 59,33 %,
- životní spokojenost byla za jednotlivé dny průměrně 54 %,
- meditoval 1x, přičemž meditace trvala 10 minut,
- data z RescueTime nedodal.

Časové rozložení produktivní práce v jednotlivých dnech zobrazují následující grafy:



Graf č. 32: počet půlhodin produktivní práce třináctého účastníka



Graf č. 33: míra splnění denních cílů třináctého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

V době vyplňování závěrečného dotazníku zkouškové ještě probíhá, některé dosavadní zkoušky bude muset ještě opakovat.

Zhodnocení prospěšnosti používaných technik:

- vytvoření denního plánu a jeho večerní reflexe – velice pomohlo,
- meditace či dechová cvičení – nedokáže posoudit,
- měření času stráveného na elektronických zařízeních – velice pomohlo,
- aplikace blokující přístup k rušivým webovým stránkám – velice pomohlo,
- dělení času do kratších úseků a zařazení přestávek – velice pomohlo.

Všechny techniky hodnotí jako velice prospěšné a když „opravdu chtěl, dokázal být produktivní“. Uvádí však, že je to hodně o vůli – techniky pomohly nebýt na sociálních sítích, ale „když neměl potřebný mindset, dokázal hodiny hledět do zdi a stejně produktivní nebýt“. Meditace mu každopádně vůbec nešla, nedokázal se na ni soustředit. Jako nejeфекtivnější techniky považuje Cold Turkey a Pomodoro. Motivaci cítí stále jako silnou, nevnímá její vývoj v průběhu výzkumu.

6.1.14 Čtrnáctý účastník

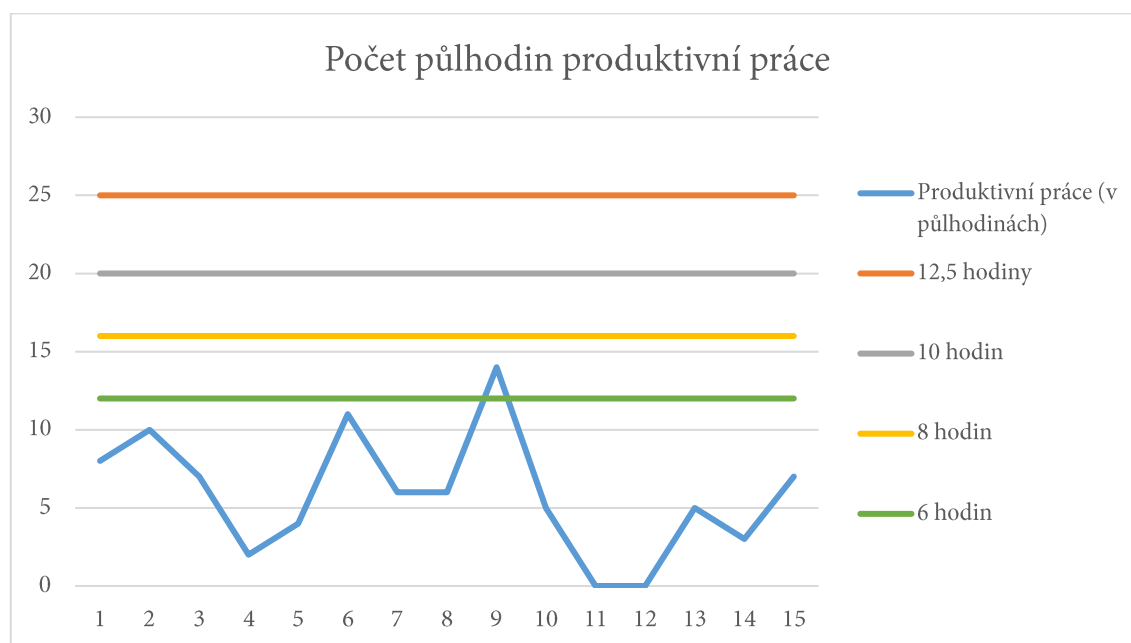
Subjektivní sebehodnocení ze vstupního dotazníku v rámci rozřazení do skupin:

- vůbec se necítí produktivní, většinu dne „profláká“, nicméně občas se dokáže přemoci,
- neví, jak jsou na tom ostatní, ale jeho studijní výsledky jsou nadprůměrné,
- s prokrastinací má problémy, věci odkládá na poslední chvíli, ale nakonec je většinou stihne,
- mindfulness nezná a nemá s ní žádné zkušenosti,
- je organizovaný v tom, že ví, jaké má povinnosti – povinnosti se mu však hromadí, ne vždy je pak stihne, zkoušky ale pak většinou zvládá,
- motivaci cítí spíše nižší kvůli dílčím studijním neúspěchům, se studiem není spokojen ani nespokojen,
- se svým životem obecně spokojený není.

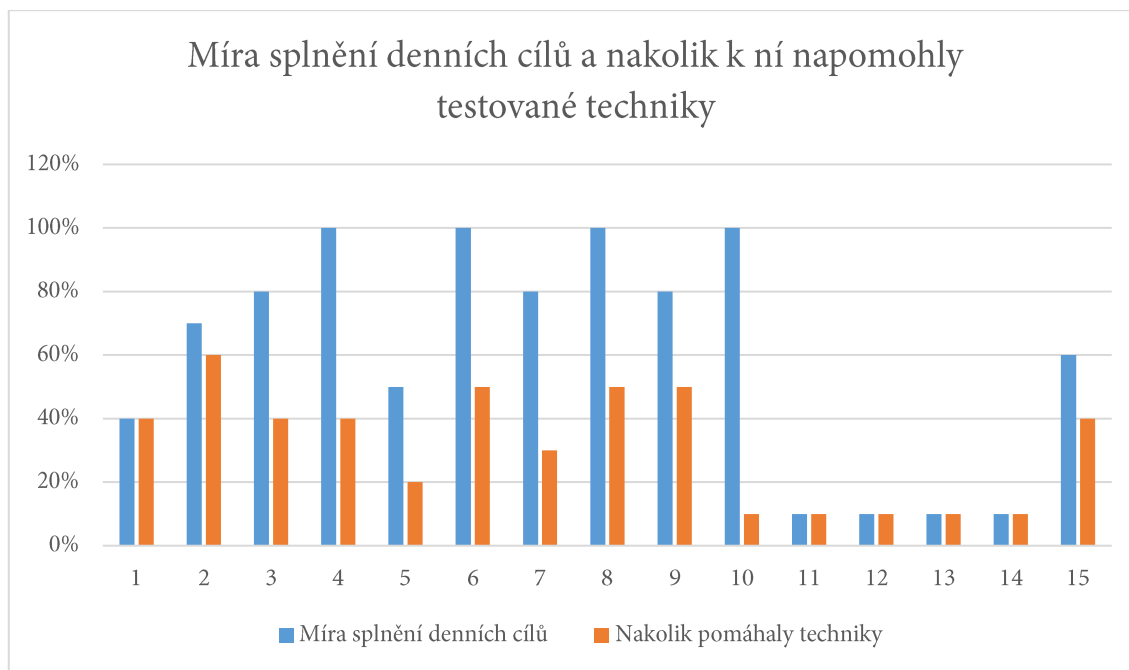
Z dat získaných v průběhu výzkumu lze pak vyznačit tyto kvantifikovatelné skutečnosti:

- průměrně denně produktivně pracoval 2,93 hodin,
- stanovené denní cíle průměrně plnil z 60 %,
- testované techniky pomohly průměrně z 31,33 %,
- životní spokojenost byla za jednotlivé dny průměrně 39,33 %,
- meditoval celkem 4x, přičemž meditace trvala průměrně 9,25 minut,
- RescueTime zaznamenalo celkem 33 hodin používání počítače, poměr produktivního času vůči času neproduktivnímu činil 2,1.

Časové rozložení produktivní práce v jednotlivých dnech zobrazují následující grafy:



Graf č. 34: počet půlhodin produktivní práce čtrnáctého účastníka



Graf č. 35: míra splnění denních cílů čtrnáctého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

Ve slovních komentářích k průběžným datům uváděl, že mu pomáhá plánovat si den. Míra organizovanosti se díky tomu zvedla. Na druhou stranu se obává neúspěchu a stresuje ho, že by něco nezvládl. Necítí se emočně stabilní. Kvůli tomu také několik dní pořádně nepracoval, nepomohly mu ani techniky, cítil se moc ve stresu. Vyhovuje mu rozdělení si denních pracovních dob na tři části tak, jak jsou rozděleny ve struktuře předepsané pro tento výzkum v BeThare.

V době vyplňování závěrečného dotazníku zkouškové již skončilo, zkoušky úspěšně složil, ač ne vždy s nejlepšími výsledky.

Zhodnocení prospěšnosti používaných technik:

- vytvoření denního plánu a jeho večerní reflexe – pomohlo,
- meditace či dechová cvičení – moc nepomohlo,
- měření času stráveného na elektronických zařízeních – nedokáže posoudit,
- aplikace blokující přístup k rušivým webovým stránkám – vůbec nepomohlo,
- dělení času do kratších úseků a zařazení přestávek – vůbec nepomohlo.

Svoji produktivitu v průběhu výzkumu vnímá jako průměrnou, trochu pomáhalo získávání hvězdiček za odpracované půlhodiny. Rozdíl oproti době před výzkumem však nevnímá. Prokrastinoval hodně. Ze začátku to bylo lepší, ale nejspíš kvůli tomu, že byl výzkum něco nového a chtěl se snažit – navíc také v průběhu zkouškového klesala jeho studijní motivace. K meditaci měl problém se odhodlat a pak u toho vydržet, tedy mu meditování moc nepomohlo. Z technik vlastně nakonec používal jenom naplánování dne a následnou večerní reflexi. To se mu osvědčilo, ale do budoucna si chce práci rozdělovat lépe a vypsát si, co všechno musí udělat. Pracoval v půlhodinových až hodinových intervalech, poté následovala podobně dlouhá doba prokrastinace. Ve své motivaci rozdíl nepozoruje.

6.1.15 Patnáctý účastník

Subjektivní sebehodnocení ze vstupního dotazníku v rámci rozřazení do skupin:

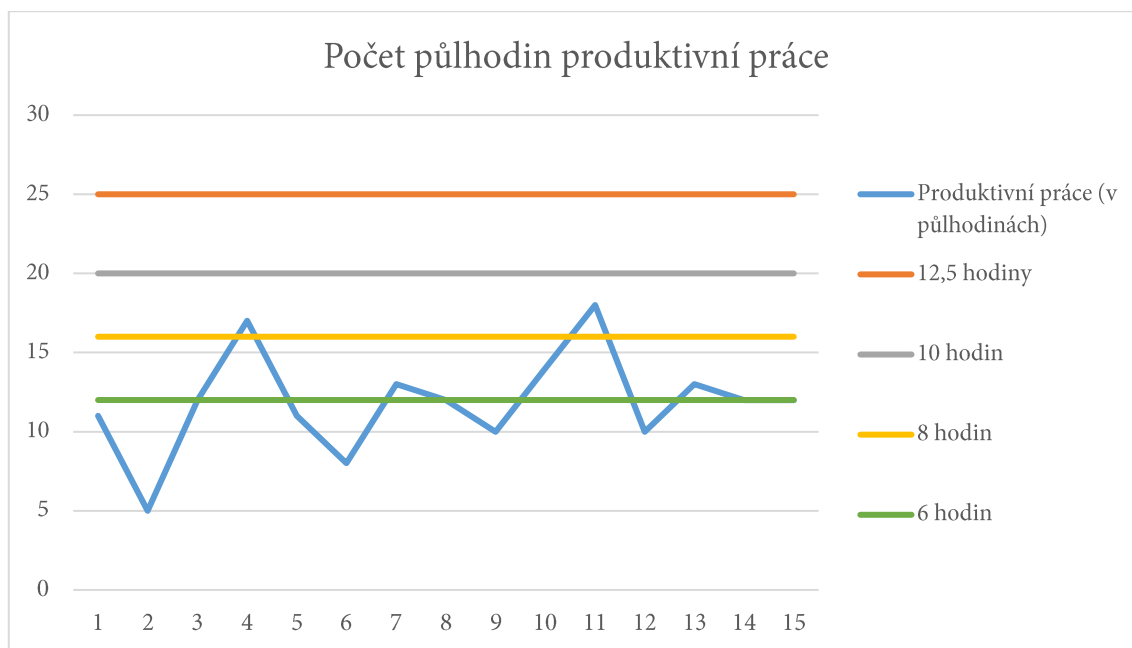
- produktivní se cítí jak kdy, někdy toho udělá hodně, někdy vůbec nic,
- při srovnání s ostatními svoji produktivitu vnímá jako horší,
- s prokrastinací problém nemá, úkoly dělá hned a snaží se je neodkládat,
- mindfulness nezná a nemá s ní žádné zkušenosti,
- organizovaný se necítí, ale v hlavě si tvoří denní plány, co chce udělat – někdy to vyjde, někdy ne,
- motivaci ke studiu cítí,
- se svým životem je obecně spokojený.

Z dat získaných v průběhu výzkumu lze pak vyznačit tyto kvantifikovatelné skutečnosti:

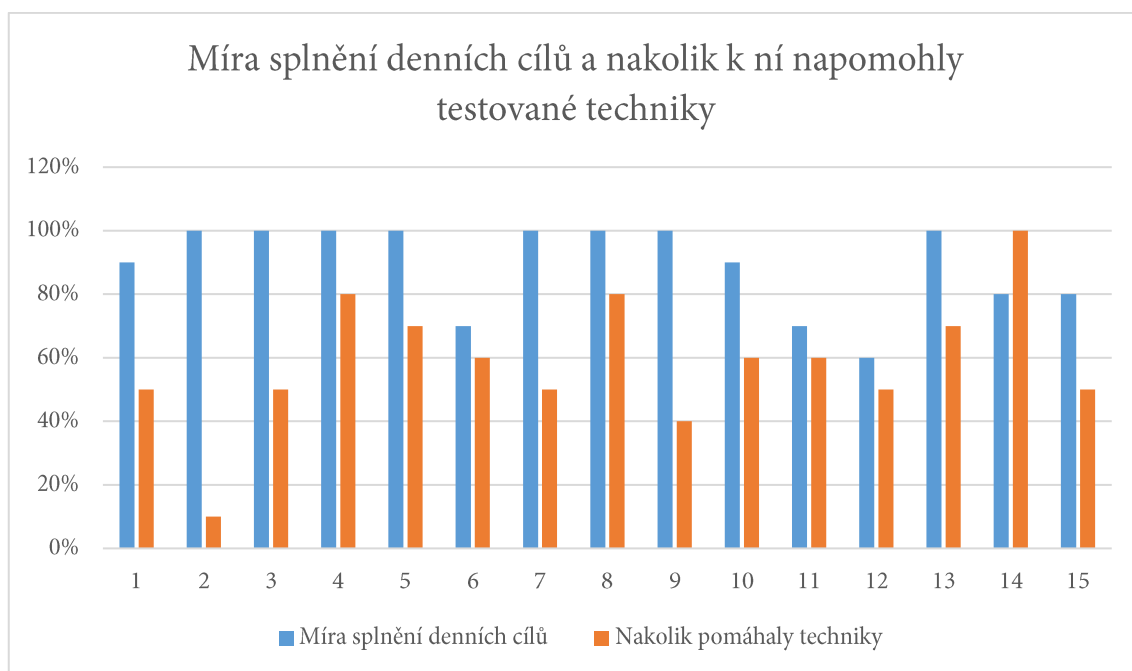
- průměrně denně produktivně pracoval 5,93 hodin,
- stanovené denní cíle průměrně plnil z 89,33 %,
- testované techniky pomohly průměrně z 58,67 %,
- životní spokojenost byla za jednotlivé dny průměrně 88 %,
- meditoval celkem 14x, přičemž meditace trvala průměrně 11,07 minut,

- data z RescueTime nedodal.

Časové rozložení produktivní práce v jednotlivých dnech zobrazují následující grafy:



Graf č. 36: počet půlhodin produktivní práce patnáctého účastníka



Graf č. 37: míra splnění denních cílů patnáctého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

V době vyplňování závěrečného dotazníku zkouškové již skončilo, zkoušky úspěšně složil, ač ne vždy s nejlepšími výsledky.

Zhodnocení prospěšnosti používaných technik:

- vytvoření denního plánu a jeho večerní reflexe – velice pomohlo,
- meditace či dechová cvičení – velice pomohlo,
- měření času stráveného na elektronických zařízeních – nedokáže posoudit,
- aplikace blokující přístup k rušivým webovým stránkám – pomohlo,
- dělení času do kratších úseků a zařazení přestávek – pomohlo.

Svoji produktivitu vnímá jako rozhodně vyšší než v minulých zkouškových obdobích. Problémy s prokrastinací měl, ovšem nebylo to až tak špatné, vnímá zlepšení. Jako nejprospěšnější techniku vnímá dechová cvičení, dokáže se díky nim lépe a více soustředit. Zároveň kladně hodnotí i používání techniky Pomodoro. Motivaci ke studiu vnímá stejně jako před výzkumem.

6.2 Subjektivní hodnocení účastníků o prospěšnosti jednotlivých metod

Na základě výše uvedených hodnocení a dat lze provést shrnutí toho, jak účastníci výzkumu vnímali jednotlivé metody, zda je hodnotí jako prospěšné či neprospěšné. Tato data jsou již obsažena v předcházejících kapitolách, tato kapitola si dává za cíl je uvést na jednom místě a zasadit je do kontextu.

Než se dostaneme k jednotlivým metodám, je vhodné se podívat také na hodnocení zkoumané strategie jako celku, opět z hlediska subjektivního vnímání účastníky. Ve vztahu k tomu, jestli se díky používání zkoumané strategie cítili produktivnější a zda měli menší problémy s prokrastinací, účastníci odpovídali následovně:

	Cítíte se produktivnější?	Máte menší problémy s prokrastinací?
První účastník	Ano	Ano
Druhý účastník	Ano	Ano
Třetí účastník	Možná	Možná
Čtvrtý účastník	Ano, ale vnější okolnosti	Ano
Pátý účastník	Ano, ale upadalo to	Ano, ale upadalo to
Šestý účastník	O něco málo	Ne
Sedmý účastník	Spíše ne	Spíše ne
Osmý účastník	Možná	Možná
Devátý účastník	Ne	Možná
Desátý účastník	Ne	Ne
Jedenáctý účastník	Ano	Ano
Dvanáctý účastník	Ano	Ano
Třináctý účastník	Ano	Ano
Čtrnáctý účastník	Ne	Ne
Patnáctý účastník	Ano	Ano

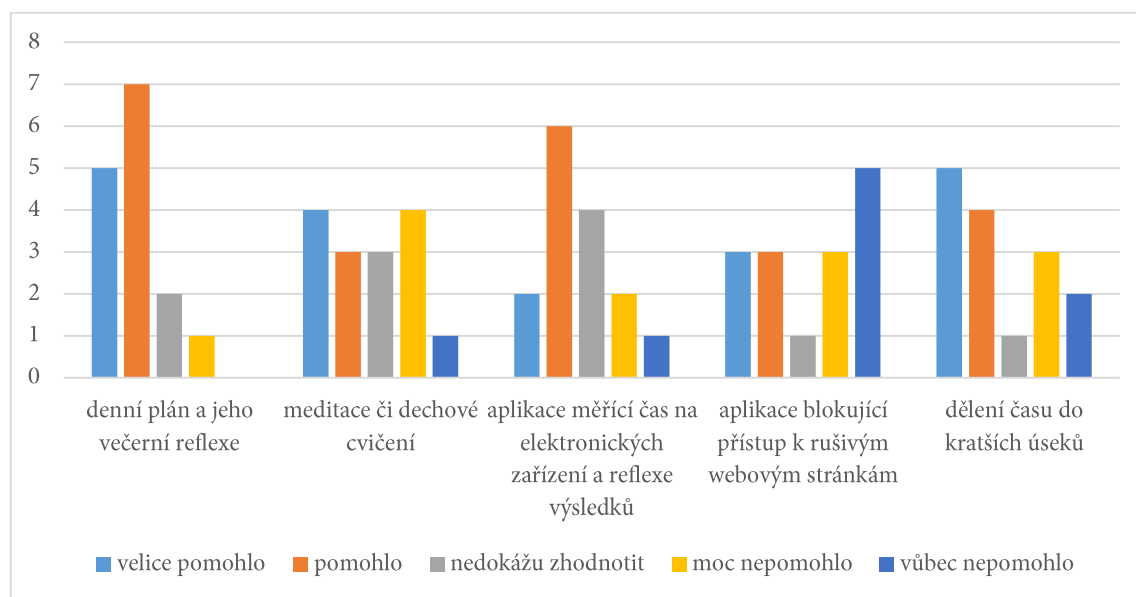
Tabulka č. 1: subjektivní hodnocení účastníků ohledně jejich produktivity a prokrastinace

Je tedy vidět, že 7 účastníků (tedy 46,67 %) se díky aplikaci zkoumané strategie cítí produktivnější a mají menší problém s prokrastinací. Další 2 účastníci (tedy 13,33 %) buď vnímali přírůstek k produktivitě jako spíše malý, anebo sice zaznamenali přírůstek na začátku aplikace strategie, ovšem tento přírůstek neměl dlouhého trvání. Možné zlepšení díky strategii nebyli schopni posoudit 3 účastníci (20 %), protože se cítili pod tlakem deadlineů a je možné, že by produktivnější byli i bez aplikace zkoumané strategie. Další 2 účastníci se necítili ani produktivnější ani nemají menší problém s prokrastinací. Společně s dalším účastníkem, který zlepšení spíše necítil, se tak jedná o celkem 20 %.

Výsledkem zkoumání tedy je, že strategii jako prospěšnou alespoň do nějaké míry vnímalo 9 účastníků z 15, tj. 60 %. Jako nepochybně prospěšnou ji hodnotilo 46,67 %.

Je ale třeba uvést, že i účastníci, kteří strategii jako celek v tomto celkovém zhodnocení jako prospěšnou nevnímali, přesto vnímali vždy jako pomáhající alespoň některé z metod, ať už je to třeba jen vytvoření denního plánu a jeho večerní reflexe, tj. každý z účastníků jako prospěšnou označil alespoň jednu ze zkoumaných technik.

Nyní již k jednotlivým technikám a zhodnocení jejich prospěšnosti a efektivnosti. Nejúplněji subjektivní hodnocení prospěšnosti technik zobrazuje následující graf:



Graf č. 38: subjektivní hodnocení účastníků ohledně prospěšnosti jednotlivých technik

Pro jinou perspektivu je možné hodnocením přidělit také bodovou hodnotu. Hodnocení „velice pomohlo“ dané technice přidá 2 body, hodnocení „vůbec nepomohlo“ naopak 2 body ubere. Hodnocení „pomohlo“ a „moc nepomohlo“ pak pracuje s 1 bodem. Kategorie „nedokážu hodnotit“ pak s žádným. Podle tohoto vzorce můžeme určit následující žebříček subjektivního vnímání prospěšnosti těchto technik:

Denní plán a jeho reflexe	16 bodů
Dělení času do kratších úseků	7 bodů
Měření času na digitálních přístrojích	6 bodů
Meditace či dechová cvičení	5 bodů
Blokování rušivých webových stránek	-4 bodů

Tabulka č. 2: vážené subjektivní hodnocení účastníků ohledně jejich produktivity a prokrastinace

S velkým náskokem tedy jako nejprospěšněji vnímaná metoda vychází metoda vytváření denních plánů a jeho večerní reflexe. Jedná se vlastně o základní time-managementovou metodu, která zavádí prvky osobní odpovědnosti za výsledek, protože díky přesnému stanovení cílů (pomocí metody SMART) lehce odhalí, jestli tyto cíle byly splněny, a dává tak okamžitou zpětnou vazbu.

Na tomto místě je však nezbytné zdůraznit tu nejzásadnější věc. Pouze to, že v tomto hodnocení některé techniky vyšly jako méně prospěšné, že např. získaly dokonce zápornou bodovou hodnotu, na jejich potenciálu k prospěšnosti vlastně nic nemění. Důvodem, proč kapitola 6.1 této práce tak detailně prezentovala data jednotlivých účastníků, ačkoli bylo možné pouze provést shrnutí, které provádí tato a následující kapitola, je ukázat právě to, že každá z těchto technik někomu fungovala, a to i do té míry, že ji označil za velice prospěšnou. Ukazuje se zásadní poznatek psychologie, že každý jsme jiný – a že sice můžeme kalkulovat, která z metod bude ze statistického hlediska fungovat u největšího procenta lidí, nic to ale nemění na tom, že pro konkrétní jednotlivce fungovat nebude – a naopak budou fungovat metody jiné.

Právě proto je strategie zkoumaná touto případovou studií paletou různých metod, u kterých vědecké poznatky ukazují jejich možnou účinnost a nápomocnost, vychází ale zároveň z filozofie, že osobní management je cesta, kterou si každý musí ujít sám. Jednotlivé metody je třeba si vyzkoušet, zohlednit při tom svoji osobnost, povahu, již používané techniky, denní harmonogram a prostředí, ve kterém pracujeme. Z toho vyplývá i fakt, že dokonce i technika, která nám nepřipadá jako prospěšná nyní, může být prospěšná třeba za rok.

6.3 Dá se subjektivnímu hodnocení účastníků věřit?

Tím, že během výzkumu účastníci vyplnili poměrně velké množství dat do reflektivního deníku BeThare, bylo možné přistoupit i k tomu, že tato data dáme do kontrastu s jejich

subjektivním zhodnocením a pokusíme se zjistit, nakolik jejich subjektivní hodnocení odpovídá objektivnějším datům.

Je samozřejmě třeba podotknout, že i data vyplňovaná do BeThare mají charakter sebehodnocení, tj. jistá míra subjektivity jim bude vždy vlastní. Přesto – jsou zcela jistě alespoň o stupeň objektivnější než jednorázové hodnocení učiněné na začátku a na konci výzkumu. Zářným příkladem budiž třetí účastník, který ve vstupním dotazníku uváděl: *„Učím se na státní závěrečnou zkoušku a učím se každý den min. 9 hodin v cyklu asi 3 měsíců.“*

Co nám ale říkají data o průměrném počtu hodin, které třetí účastník denně strávil produktivním studiem? Produktivně pracoval pouze 5,53 hodin. Z grafu uvedeného v kapitole 6.1.3 při představení dat tohoto účastníka dokonce vyplývá, že hranice 9 hodin produktivní práce dosáhnul ve zkoumaném období pouze jednou, ve všech ostatních dnech nepřesáhl dokonce ani 8 hodin a většinou se pohyboval kolem hranice 6 hodin či dokonce hluboce pod ní. Je důležité doplnit – on to není špatný výsledek, patří k jednomu z nejlepších (k tomu viz dále). Ale rozhodně jde o výsledek dalece vzdálený tomu, co si o sobě účastník výzkumu při vyplňování vstupního dotazníku myslel. A v tom spočívá objektivizační prvek reflektivních metod – když máme informace o našem skutečném jednání a výsledcích, můžeme toto jednání měnit a tím pádem ovlivňovat i výsledky. Jak říká tradiční poučka managementu: *„Co neměřím, to neřídím.“*

Podobně výrazný příklad se týká i osmého účastníka. Ten si tento rozpor dokonce sám uvědomil již během svých reflexí. Konkrétně doplnil slovní komentář: *„Myslel jsem si, že jsem se celý den jenom učil, ale když jsem si zhodnotil celý den, tak jsem zjistil, že jsem se učil jenom pět a půl hodiny. Cíl jsem splnil, nicméně tohle mě zarazilo.“*

Pokud se přesně toto stává, nelze si přát víc. Toto nastavení si zrcadla je obrovský přínos pro to, aby účastníci mohli vůbec pochopit, jestli mají problém a případně jak velký. Tato studie ukázala, že mnoho z účastníků, kteří se cítili jako produktivní či spíše produktivní, avšak stěžovali si na svoje výsledky, ve skutečnosti do svých průběžných reportů zadali

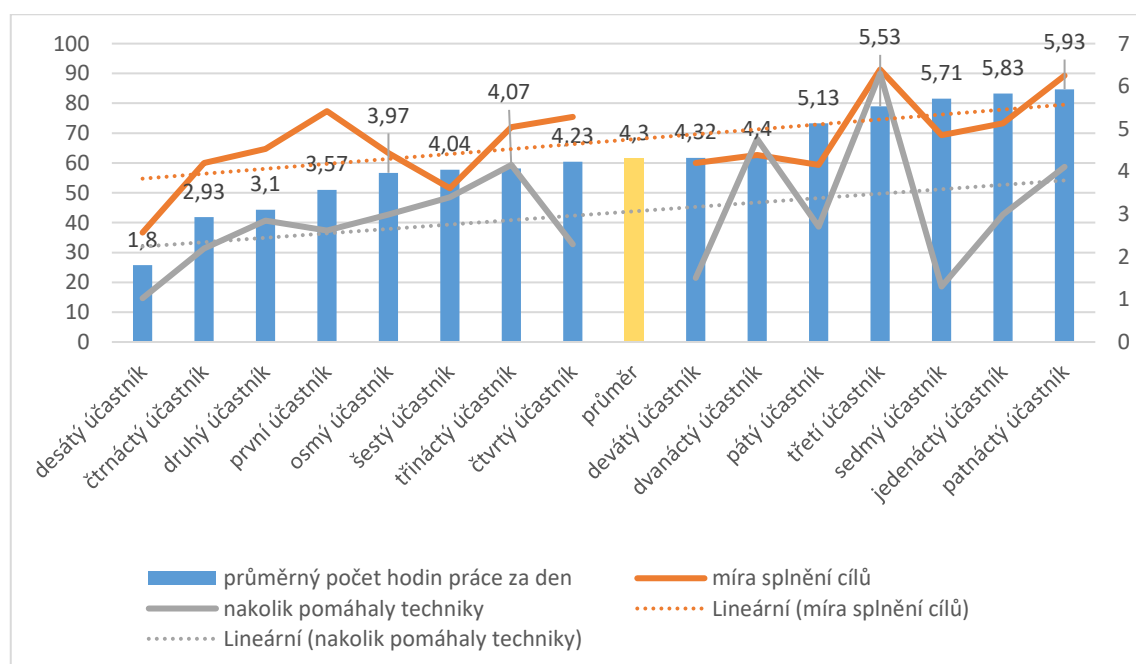
méně produktivně stráveného času než ostatní. Jejich přesvědčení o vlastní produktivitě a jejich srovnatelnost či dokonce nadprůměrnost oproti ostatním, které tak v začátku vyjadřovali, ve skutečnosti neodpovídá realitě.

Ačkoli příklady ostatních účastníků nejsou tak křiklavé, je nepochybné, že se jich týkají také. Mnoho dalších účastníků vyjádřilo svoje překvapení nad množstvím neproduktivně stráveného času reportovaného aplikací RescueTime či faktem, že často pracovali celý den, když se pak ale snažili zanést produktivně strávený čas do BeThare, zjistili, že si vlastně nemohou zaznačit více jak 5 hodin.

Pravidelné každodenní hodnocení ve stylu, které je požadováno softwarem BeThare, se snaží právě o maximalizaci objektivity. Proto je na podkladě těchto dat možné učinit více závěrů než na jednorázovém vstupním sebehodnocení.

Zprv si seřadíme účastníky podle průměrného denního počtu produktivních hodin.

Výsledkem je následující graf:



Graf č. 39: průměrný počet hodin práce za den v korelaci s mírou splnění cílů a nápomocností technik

Zajímavým zjištěním je, že průměrný počet hodin produktivní práce je pouze 4,3. S ohledem na to, že v době výzkumu probíhalo zkouškové období, u kterého se předpokládá intenzivní příprava a studium (což účastníci výzkumu také ve slovních komentářích potvrzovali), průměrný počet produktivních hodin na takovéto úrovni se zdá jako velmi malý. Je třeba opět doplnit specifikum výběru účastníků zapojených do výzkumu – vlivem něj se jej účastnili zejména studenti, kteří vnímají, že mají se svou produktivitou nějaký problém. V případě náhodně vybraného vzorku by tedy míra produktivity mohla být vyšší.

Tento graf dále znázorňuje z průběžných dat vypočítanou míru splnění cílů u jednotlivých účastníků (oranžová křivka) a také míru, do jaké pomáhaly aplikované techniky (šedá křivka). Pro obě křivky byly vytvořeny spojnice trendu (šedá a oranžová přerušovaná čára). Protože jsou data seřazená od nejmenšího po největší podle průměrného počtu hodin práce za den, můžeme je srovnat právě se spojnici trendů, které jsou obě dvě taktéž stoupající. To ukazuje přímou úměru jako jednu z forem korelace mezi těmito třemi veličinami.

Přímá úměra mezi mírou splnění cílů a průměrným počtem hodin práce za den není překvapivá – alespoň za předpokladu, že všichni účastníci jsou realističtí ohledně denních cílů, které si stanovují. Pro tento výzkum je však zajímavější korelace mezi průměrným počtem hodin práce za den a tím, nakolik pomáhaly techniky. To již totiž samozřejmě není – techniky, které by nebyly prospěšné, by měly buď žádný anebo záporný výsledek.

Trend těchto křivek potvrzují i výpočty korelačního koeficientu mezi mírou prospěšnosti technik a mírou plnění denních cílů jsou u jednotlivých účastníků následující:

	korelační koeficient
první účastník	0,64
druhý účastník	-0,03
třetí účastník	0,32
čtvrtý účastník	0,43
pátý účastník	0,5
šestý účastník	0,06

sedmý účastník	0,08
osmý účastník	0,72
devátý účastník	0,49
desátý účastník	0,16
jedenáctý účastník	0,4
dvanáctý účastník	0,82
třináctý účastník	0,21
čtrnáctý účastník	0,66
patnáctý účastník	-0,08

Tabulka č. 3: koeficient korelace mezi mírou prospěšnosti technik a mírou plnění denních cílů

Koeficient korelace může nabývat hodnot v intervalu -1 až +1, přičemž hodnoty blízké +1 představují silnou pozitivní závislost veličin (tj. přímou úměru), hodnoty blízké -1 pak ukazují silnou negativní závislost (tj. nepřímou úměru). Hodnoty blízké 0 značí nezávislost (nekorelovanost) veličin. Významnost korelace je ze statistického hlediska možné určit pomocí tzv. p-hodnoty. Korelace je pouze indexem a není zde tedy žádné absolutně udávané pravidlo, které by značilo, od přesně jakých hodnot se korelace zanedbatelná, kdy je slabá a kdy silná. Často uváděné pravidlo však je, že hodnoty koeficientu korelace přesahující hodnotu 0,8 představují silnou korelaci veličin. Hodnoty menší než 0,3 představují korelaci slabou.⁶¹

Ve výše uvedené tabulce jsou žlutě vyznačené ty hodnoty, které přesáhly hranici slabé korelace, zeleně je pak zvýrazněna hodnota, která přesahuje minimální hranici korelace silné.

U 9 účastníků (tj. 60 %) je tedy dán vztah korelace mezi hodnocením prospěšnosti technik a mírou plnění denních cílů. Zde je vhodné připomenout závěry předcházející kapitoly,

⁶¹ V tomto ohledu je ale možné odkázat i na jiné hranice a pojmenování, např. jedno z dělení dle DE MUTH, James. *Basic Statistics and Pharmaceutical Statistical Applications*. 2nd Edition, Taylor & Francis, 2006, p. 319. ISBN 0-8493-3799-2.

menší než 0,2	zanedbatelná korelace
0,2-0,4	slabá korelace
0,4-0,7	střední korelace
0,7-0,9	vysoká korelace
vyšší než 0,9	velmi vysoká korelace

ve které se uvádělo, že strategii jako prospěšnou alespoň do nějaké míry vnímalo taktéž 9 účastníků – v tomto ohledu je tedy možné uvést, že si subjektivní sebehodnotící data s více objektivními daty z průběžného vyplňování odpovídají.

Není ovšem možné činit ukvapené závěry. Je důležité zdůraznit, že se stále jedná o pouhou korelaci, nikoli o kauzalitu. Vztah může být přesně opačný – lidé s větší mírou plnění denních cílů mohou z určitého důvodu považovat techniky za prospěšnější než lidé méně produktivně pracující (např. díky vyšší spokojenosti a menší míře kritičnosti). Může zde být třetí veličina, která je kauzální oproti těmto dvěma korelujícím veličinám apod.

Přesto se jedná o zajímavý výsledek, který může být podnětem k navazujícím případovým či vědeckým studiím pro zkoumání, jaké přesně povahy je vztah mezi těmito veličinami.

Podobnou perspektivou se dá nahlédnout také na mindfulness a meditace. V tomto případě dejme do korelace délku meditace v minutách oproti produktivnímu času. Výsledkem je tato tabulka:

	korelační koeficient
první účastník	0,53
druhý účastník	-0,23
třetí účastník	0,14
čtvrtý účastník	0,27
pátý účastník	0,28
šestý účastník	0,19
sedmý účastník	0,13
osmý účastník	0,05
devátý účastník	0,33
desátý účastník	0,05
jedenáctý účastník	0,02
dvanáctý účastník	0,19
třináctý účastník	0,29
čtrnáctý účastník	0,51
patnáctý účastník	0

Tabulka č. 4: koeficient korelace mezi délkou meditace v minutách a průměrnému produktivnímu času. Z ní je vidět, že korelace meditace a produktivity je mnohem slabší. Hodnoty u 12 účastníků se nacházejí v pásmu slabé korelace, hranici 0,3 překonal korelační koeficient

pouze ve 3 případech. Sice stále platí výsledky z minulé kapitoly, podle kterých 4 účastníci hodnotili meditaci jako techniku pro jejich produktivitu velmi prospěšnou, další 3 pak jako prospěšnou. Pro 46,67 % účastníků tedy subjektivně prospěšná byla, ačkoli významnější korelaci mezi meditací a produktivitou lze najít pouze u 20 % účastníků.

Výzkumný vzorek není dostatečně velký ani reprezentativní, aby bylo možné činit obecné závěry – ale v této případové studii se skutečně, alespoň z perspektivy objektivních dat – meditace jako metoda s výraznými pozitivními účinky nejeví.

7

Návrhy řešení a dalšího výzkumu

Tato případová studie má své limity, na které by se dalo zaměřit v navazujícím výzkumu. Zaprvé je to malá velikost výzkumné skupiny a její nedostatečná reprezentativnost vzhledem ke způsobu výběru jejích účastníků, jak již bylo zdůrazněno na několika místech této práce. Bylo by v tomto ohledu vhodné zvýšit počet účastníků a vybírat je dle zcela náhodných kritérií.

Ještě zajímavější možnost by byla využít k výzkumu studenty jednoho konkrétního semestru na jednom konkrétním oboru. Vlivem toho, že by všichni tito studenti měli stejný harmonogram a obsah povinností (alespoň, co se školy týče) by nám to poskytlo nejlepší podmínky pro srovnatelnost dat – a mimo jiné také dobrou možnost využití kontrolní skupiny.

Zajímavým poznatkem vyllynulým z analýzy dat je, že účastníci výzkumu produktivně studovali pouze 4,3 hodiny denně. To se zdá být jako malé číslo – ovšem pokud výzkumnou skupinu bereme jako složenou z lidí, kteří cítí nějaký problém se svou produktivitou, nejde o výsledek překvapivý. Přesto – zajímavou otázkou by bylo zjistit, jak jsou na tom skutečně i ostatní studenti. Je to pouze ničím nepodložená domněnka, ale je docela možné, že v obecné studentské populaci není průměrný denní studijní čas o moc

delší, když se do denního harmonogramu započítají všechna vyrušení a odbočky od studia.

Zdá se, že zejména u studentů, kteří se hodnotí jako velmi produktivní, dochází k velkému nadhodnocování času, který je uváděn jako jejich průměrný studijní čas za den. V případě vyplňování deníku se poté nachází hluboko pod tímto časem (v rámci této případové studie je to možné říci zejména o třetím a osmém účastníkovi).

Námět pro další výzkum tedy spočívá právě ve zkoumání průměrného studijního času mezi obecnou studentskou populací. Ve světě momentálně existuje trend zkracování pracovní doby – podobné výzkumy mohou ukázat, že u intelektuální práce skutečně nelze (z dlouhodobého hlediska) produktivně pracovat za den průměrně déle než 5-6 hodin – a tedy to, že délka pobytu na pracovišti, která je standardně osmihodinová, na množství odvedené práce nemusí nic změnit. Je ovšem třeba si určit, jakých pracovníků se toto zjištění týká – mechanická práce jako např. přepisování dat do Excelu by v tomto ohledu měla výsledky patrně hodně odlišné.

Druhým nedostatkem této studie je nenaplnění původního plánu využít data z RescueTime o užívání digitálních zařízení během výzkumného období. Problémem totiž je, že data zaslaná účastníky zjevně neodpovídají jejich produktivitě vlivem špatného nastavení aplikace u většiny účastníků. I u nejproduktivnějších účastníků podle počtu odpracovaných hodin často poměr produktivního vůči neproduktivnímu času dosahoval třeba jen hodnoty pod 0,2. To se může stát poměrně jednoduše tehdy, jestliže se účastník neučí převážně na počítači, ale z papírových materiálů – večery strávené u Netflixu či Youtube tento poměr zvrátí do této nelichotivé podoby, ačkoli to realitě vůbec nemusí odpovídat.

Nebylo by však vhodné na myšlenku přesného měření času na digitálních zařízeních a porovnání těchto dat se studijní produktivitou zanevřít, problém by se dal z velké části vyřešit instruováním účastníků ohledně přesných parametrů nastavení aplikace

RescueTime, aby zaznamenávala data pouze v určitém denním časovém rozmezí. Toto je tedy opět podnět pro další výzkum, který může na tuto případovou studii navázat.

Třetím aspektem, který není ani tak nedostatkem či problémem, ale spíše aspektem nutně spojeným s výzkumem této povahy, je jeho pouze 15denní trvání. Účinnost zkoumaných metod tak byla ověřována pouze z krátkodobého hlediska, nicméně vhodné je zkoumat také účinnost dlouhodobou. Např. v případě meditace, která v této studii nedosáhla až tak dobrých výsledků, by výsledky z dlouhodobějšího hlediska mohly být lepší – meditace jsou totiž ze začátku jejich praktikování spíše frustrující než prospěšné. Týká se to ale i jiných metod – jejich účinnost je vždy nutné zkoumat nejen z krátkodobého, ale i z dlouhodobého hlediska.

Tato práce byla přínosná i pro rozvoj aplikace BeThare jako takové. Kromě obecné zpětné vazby k jejímu užívání, která je vzhledem k tomu, že účastníci výzkumu byli jedni z prvních, kdo prototyp aplikace začali užívat, velmi prospěšná, se při vyhodnocování dat ukázala ještě jedna hypotéza, kterou by bylo vhodné ověřit. Zdá se totiž, že většina účastníků má problém s objektivitou nejen ve vztahu k produktivitě jich samotných, ale i ve vztahu k produktivitě ostatních. Často je to pak zdrojem jejich frustrace, když si večer uvědomí, že produktivně pracovali pouze 5 hodin. Možná by byli méně frustrovaní, když by věděli, že průměrně lidé ve stejné situaci pracují 4,3 hodiny.

Toto je podnět pro možný vývoj nové funkcionality aplikace, která by ve svém reflektivním módu zobrazovala kromě vlastních uživatelských dat i jeho percentil ve vztahu k odvedené práci a k plnění denních cílů v porovnání s ostatními uživateli v podobné situaci. Tato myšlenka je stále v zárodku, ovšem je výsledkem analýzy dat účastníků výzkumu, u kterých se výše zmíněný problém objevoval poměrně často.

8

Závěr

Mít problémy s prokrastinací není nic příjemného. Protože jde o tolik populární téma, návodů na to, jak s prokrastinací bojovat, je nepřehledné množství. K dispozici je velké množství sebezvojové literatury, mnoho zdrojů na internetu. Pravdou ale je, že na otázku produktivity žádné jediné zázračné řešení neexistuje. Každý z nás je jiný, každému vyhovuje něco jiného a každý něco jiného potřebuje. Sebeorganizace, zavedení pevného denního režimu a úprava prostředí, ve kterém pracujeme, se ale zdá být jako dobrý první krok.

Případová studie ukázala, že metoda stanovování si denních plánů a jejich následná reflexe společně se zaznamenáváním si informací o odpracovaném čase byla efektivním způsobem, jak účinky prokrastinace snižovat. Tato metoda totiž nastavuje zrcadlo a nutí její uživatele k větší objektivitě svého přemýšlení – není zde pak žádný prostor k tomu si něco nalhávat.

Strategie zkoumaná případovou studií se jeví obecně jako funkční. Jedná se o paletu nástrojů, ze které si každý z účastníků našel tu, která mu v něčem mohla být prospěšná. Jinak to ale nejde – představa možnosti vytvoření jedné univerzální strategie, kterou poté budeme automaticky „roubovat“ na každého, je naprosto iluzorní.

Je třeba ocenit zejména ty účastníky, kteří se necítili limitováni přesnými parametry a začali si metody přizpůsobovat pro sebe. Zkoušeli, testovali, ověřovali – a podle toho, co fungovalo, postupovali dál. Je možné zmínit např. jedenáctého účastníka, který začal s používáním aplikace Cold Turkey, kterou považoval za skvělou a velmi užitečnou, po experimentech s Pomodoro technikou a úpravou její délky na hodnoty, které mu vyhovovaly, ale dospěl k lepším výsledkům, díky kterým už Cold Turkey vůbec nepotřeboval. To je přesně příklad toho, jak je třeba k sebeřízení přistupovat: udělat změnu, ověřit, jestli funguje (čím objektivnější data, tím lépe) a pak případně učinit další úpravu.

Bibliografie

BAUMEISTER, Roy et al. Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998, vol. 74, no. 5, p. 1252-1265. ISSN 0022-3514.

BREWER, Judson et al. Mindfulness Training for smoking cessation: results from a randomized controlled trial. *Drug and Alcohol Dependence*. 2011, vol. 119, no. 1-2, p. 72-80. ISSN 0376-8716.

BROWN, Kirk and Richard, RYAN. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003, vol. 84, no. 4, p. 822-848. ISSN 0022-3514.

CARTER, Evan, Lilly, KOFLER et al. A Series of Meta-Analytic Tests of the Depletion Effect: Self-Control Does Not Seem to Rely on a Limited Resource. *Journal of Experimental Psychology*. 2015, vol. 144, no. 4, p. 796-815. ISSN 1939-2222.

Viz DANG, Junhua. An updated meta-analysis of the ego depletion effect. *Psychological Research*, 2018, no. 82, p. 645-651. ISSN 0340-0727.

DAY, Victor, David, MENSINK and Michael, O'SULLIVAN. Patterns of Academic Procrastination. *Journal of College Reading and Learning*. 2000, vol. 30, no. 2, p. s. 120-134. ISSN 2332-7413.

DE MUTH, James. *Basic Statistics and Pharmaceutical Statistical Applications*. 2nd Edition, Taylor & Francis, 2006, 714 p. ISBN 0-8493-3799-2.

ECKERT, Marcus, David, EBERT, Dirk, LEHR, Bernhard, SIELAND and Matthias, BERKING. Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination, *Learning and Individual Differences*, 2016, vol. 52, p. 10-18. ISSN 1041-6080.

EISENBERGER, Robert. Learned Industriousness. *Psychological Review*. 1992, vol. 99, no. 2, p. 248-267. ISSN 1939-1471.

FARIAS, Miguel. WIKHOLM, Catherine. Has the science of mindfulness lost its mind? *BJPsych Bulletin*. 2016, no. 40, p. 329-332. ISSN 2056-4694.

GREENBERGER, Martin. *Computers, Communications, and the Public Interest*. The Johns Hopkins University Press, 1971, 315 p. ISBN 978-0801811357.

GROSS, James and Ross, THOMPSON. Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In: GROSS, James. *Handbook of emotional regulation*, New York: Guilford Press, 2007, 654 p. ISBN 978-1-59385-148-4.

HAFENBRACK, Andrew and Kathleen VOHS. Mindfulness Meditation Impairs Task Motivation but Not Performance. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 2018, no. 147, p. 1-15. ISSN 0749-5978.

HAMEL, Mark R. *Kaizen Event Fieldbook: Foundation, Framework, and Standard Work for Effective Events*, Dearborn: Society of Manufacturing Engineers, 2010, 220 p. ISBN 978-0872638631.

HOFMANN, Wilhelm, Toy, BAUMEISTER, Georg, FÖRSTER and Kathleen, VOHS. Everyday Temptations: An Experience Sampling Study of Desire, Conflict, and Self-Control. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2012, vol. 102, no. 6, p. 1318-1335. ISSN 0022-3514.

HOWELL, Andrew and Karen, BURO. Relations Among Mindfulness, Achievement-Related Self-Regulation, and Achievement Emotions. *Journal of Happiness Studies*. 2011, vol. 12, no. 6, p. 1007-1022. ISSN 1573-7780.

KABAT-ZINN, Jon. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hachette Books, 1994, 278 p. ISBN 978-0786880706.

KILLINGSWORTH, Matthew and Daniel, GILBERT. A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *Science*. 2010, vol. 330, no. 6006, p. 932. ISSN 1095-9203.

KRAL, Tammi et al. Impact of short- and long-term mindfulness meditation training on amygdala reactivity to emotional stimuli. *NeuroImage*. 2018, no. 181, p. 301-313. ISSN 1053-8119.

LAWLER, Edward. Expectancy Theory and Job Behavior. *Organizational Behavior and Human Performance*. 1973, no. 9, p. 482-503. ISSN 0030-5073.

LINDAHL, Jared. Why Right Mindfulness Might Not Be Right for Mindfulness. *Mindfulness*. 2015, no. 6, p. 57-62. ISSN 1868-8535.

LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace*. Praha: Jan Melvil Publishing, 2013, 272 s. ISBN 978-80-87270-51-6.

LUKAS, Christian Aljoscha and Matthias, BERKING. Reducing procrastination using a smartphone-based treatment program: A randomized controlled pilot study. *Internet Interventions*, 2018, vol. 12, p. 83-90. ISSN 2214-7829.

MAYBIN, Simon. Busting the attention span myth. *BBC News* [online]. 10th March 2017 [cit. 2020-12-20]. Dostupné z: <https://www.bbc.com/news/health-38896790>.

MILYAVSKAYA, Marina and Michael, INZLICHT. What's So Great About Self Control? Examining the Importance of Effortful Self-Control and Temptation in Predicting Real-Life

Depletion and Goal Attainment. *Social Psychological and Personality Science*. 2017, vol. 8, no. 6, p. 603-611. ISSN 1948-5506.

MORRIS, Peter and Catherine, FRITZ. Conscientiousness and procrastination predict academic coursework marks rather than examination performance. *Learning and Individual Differences*. 2015, no. 39, p. 193-198. ISSN 1041-6080.

PAOLA, Maria and Vincenzo, SCOPPA. Procrastination, academic success and the effectiveness of aremedial program. *Journal of Economic Behavior & Organization*. 2015, no. 115, p. 217-236. ISSN 0167-2681.

PENNOCK, Seph Fontane and Hugo ALBERTS. 3 Positive Psychology exercises. *PositivePsychology.com* [online]. 3rd July 2018 [cit. 2020-12-20]. Dostupné z <https://positivepsychology.com/wp-content/uploads/2018/07/3-Positive-Psychology-Tools.pdf>, 29 p.

PEŠEK, Roman, Ján, PRAŠKO a Petr, ŠTÍPEK. *Kognitivně-behaviorální terapie v praxi*. 1. vydání. Praha: Portál, 2013, 230 s. ISBN 978-80-262-0501-2.

PINE, Alex, Tamara, SHINER, Ben, SEYMOUR and Raymond, DOLAN. Dopamine, Time and Impulsivity in Humans. *Journal of Neuroscience*. 2010, vol. 30, no. 26, p. 8888-8896. ISSN 1529-2401.

PURSER, Ronald, David, FORBES, and Adam, BURKE. *Handbook of Mindfulness. Culture, Context and Social Engagement*. Springer, 2016, 514 p. ISBN 978-3-319-44017-0.

PYCHYL, Timothy and Gordon, FLETT. Procrastination and Self-Regulatory Failure: An Introduction to the Special Issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 2012, vol. 30, no. 4, p. 203-212. ISSN 1573-6563.

RABIN, Laura, Joshua, FOGEL and Katherine, NUTTER-UPHAM. Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*. 2011, vol. 33, no. 3, p. 344-357. ISSN 1380-3395.

RAHULA, Walpola Sri. The Noble Eightfold Path. *Tricycle* [online]. [cit. 2021-1-3]. Dostupné z: <https://tricycle.org/magazine/noble-eightfold-path/>.

REBETEZ, Marie, Lucien, ROCHAT and Martial, VEN DER LINDEN. Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*. 2015, no. 76, p. 1-6. ISSN 0191-8869.

SIROIS, Fuschia and Natalia, TOSTI. Lost in the Moment? An Investigation of Procrastination, Mindfulness, and Well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 2012, vol. 30, no. 4, p. 237-248. ISSN 1573-6563.

THOMPSON, Ross, Susan, CALKINS and Marc, LEWIS. Reassessing Emotion Regulation. *Child Development Perspectives*. 2008, vol. 2, no. 3, p.124-131. ISSN 1750-8606.

TSENG, Julie and Jordan, POPPENK. Brain meta-state transitions demarcate thoughts across task contexts exposing the mental noise of trait neuroticism. *Nature Communications*. 2020, no. 11, p. 1-12. ISSN 2041-1723.

VAN DAM, Nicholas et al. Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspectives on Psychological Science*. 2018, vol. 13, no. 1, p. 36-61. ISSN 1745-6916.

A decade of digital dependency. *Ofcom.org.uk* [online]. 2nd August 2018 [cit. 2020-12-20]. Dostupné z: <https://www.ofcom.org.uk/about-ofcom/latest/media/media-releases/2018/decade-of-digital-dependency>.

Seznam použitých obrázků

Obrázek č. 1: náhled denní reflexe v programu BeThare

Obrázek č. 2: náhled denní reflexe v programu BeThare s vyplněnými daty

Obrázek č. 3: náhled reflektivního módu v programu BeThare

Obrázek č. 4: příklad propagace výzkumu na sociálních sítích

Seznam použitých grafů

Graf č. 1: subjektivní zhodnocení produktivity

Graf č. 2: srovnání své produktivity se spolužáky

Graf č. 3: je prokrastinace problém?

Graf č. 4: zkušenosti s aplikací mindfulness

Graf č. 5: subjektivní hodnocení vlastní organizovanosti

Graf č. 6: motivace k úspěšnému dokončení studia

Graf č. 7: pocit obecné životní spokojenosti

Graf č. 8: počet půlhodin produktivní práce prvního účastníka

Graf č. 9: míra splnění denních cílů prvního účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

Graf č. 10: počet půlhodin produktivní práce druhého účastníka

Graf č. 11: míra splnění denních cílů druhého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

Graf č. 12: počet půlhodin produktivní práce třetího účastníka

Graf č. 13: míra splnění denních cílů třetího účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

Graf č. 14: počet půlhodin produktivní práce čtvrtého účastníka

Graf č. 15: míra splnění denních cílů čtvrtého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

Graf č. 16: počet půlhodin produktivní práce pátého účastníka

Graf č. 17: míra splnění denních cílů pátého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

Graf č. 18: počet půlhodin produktivní práce šestého účastníka

Graf č. 19: míra splnění denních cílů šestého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

Graf č. 20: počet půlhodin produktivní práce sedmého účastníka

Graf č. 21: míra splnění denních cílů sedmého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

Graf č. 22: počet půlhodin produktivní práce osmého účastníka

Graf č. 23: míra splnění denních cílů osmého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

Graf č. 24: počet půlhodin produktivní práce devátého účastníka

Graf č. 25: míra splnění denních cílů devátého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

Graf č. 26: počet půlhodin produktivní práce desátého účastníka

Graf č. 27: míra splnění denních cílů desátého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

Graf č. 28: počet půlhodin produktivní práce jedenáctého účastníka

Graf č. 29: míra splnění denních cílů jedenáctého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

Graf č. 30: počet půlhodin produktivní práce dvanáctého účastníka

Graf č. 31: míra splnění denních cílů dvanáctého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

Graf č. 32: počet půlhodin produktivní práce třináctého účastníka

Graf č. 33: míra splnění denních cílů třináctého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

Graf č. 34: počet půlhodin produktivní práce čtrnáctého účastníka

Graf č. 35: míra splnění denních cílů čtrnáctého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

Graf č. 36: počet půlhodin produktivní práce patnáctého účastníka

Graf č. 37: míra splnění denních cílů patnáctého účastníka a nakolik k ní napomohly testované techniky

Graf č. 38: subjektivní hodnocení účastníků ohledně prospěšnosti jednotlivých technik

Graf č. 39: průměrný počet hodin práce za den v korelaci s mírou splnění cílů a nápomocností technik

Seznam použitých tabulek

Tabulka č. 1: subjektivní hodnocení účastníků ohledně jejich produktivity a prokrastinace

Tabulka č. 2: vážené subjektivní hodnocení účastníků ohledně jejich produktivity a prokrastinace

Tabulka č. 3: koeficient korelace mezi mírou prospěšnosti technik a mírou plnění denních cílů

Tabulka č. 4: koeficient korelace mezi délkou meditace v minutách a průměrnému produktivnímu času